

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Resiliencia en los congregantes de la Iglesia Monte de los Olivos cercado de Lima,  
2018

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Milagros Soledad Cucho Mortacero

Lima-Perú

2018

## **DEDICACIÓN**

A mis queridos padres y especialmente a mi querida hija que siempre estuvieron apoyándome en mi vida universitaria, preocupándose y motivándome día a día para lograr cada objetivo planteado en mi carrera profesional.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por darme la vida quien ha forjado mi camino y me ha dirigido por el sendero correcto. A mi alma mater la Universidad Inca Garcilaso de la Vega por brindarme conocimientos y apoyo en esta investigación al Dr. Fernando Ramos por la paciencia, orientación, quien compartió conmigo sus conocimientos referidos a la ciencia investigativa.

## **PRESENTACIÓN**

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de La Universidad Inca Garcilaso de la Vega, expongo ante ustedes mi investigación Titulado “Resiliencia en los congregantes de la Iglesia Monte de los Olivos cercado, 2018” bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de licenciatura.

Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea correctamente evaluado Y aprobado.

Atentamente,

Milagros Soledad Cucho Mortacero.

## ÍNDICE

Dedicatoria	i
Agradecimiento	ii
Presentación	iii
Índice	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	vi
Resumen	viii
Abstract	viii
Introducción	ix

### **CAPÍTULO I. Planteamiento del problema**

1.1. Descripción de la realidad problemática	13
1.2. Formulación del problema	20
1.3. Objetivos	21
1.4. Justificación de importancia	21

### **CAPÍTULO II. Marco teórico conceptual**

2.1. Antecedentes	23
2.1.1. Internacionales	23
2.1.2. Nacionales	25
2.2. Bases teóricas	28
2.2.1. Resiliencia	28
2.2.2. Factores que aportan a la resiliencia	30
2.2.3. Características de la resiliencia	31
2.2.4. Tipos de resiliencia	33
2.2.5. Modelo cognitivo conductual de la resiliencia	34
2.2.6. Modelo Personal de Resiliencia	36
2.2.7. Resiliencia como puente de cambio	40
2.3. Definición conceptual	42

### **CAPÍTULO III. Metodología**

3.1. Tipo y diseño utilizado	43
3.1.1. Tipo de investigación	43
3.1.2. Diseño de investigación	43
3.2. Población y muestra	44
3.2.1. Población	44
3.2.2. Muestra	44
3.3. Identificación de la variable y su operacionalización	45
3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	47

### **CAPÍTULO IV. Procesamiento, presentación y análisis de los resultados**

4.1. Procesamiento de los resultados	50
4.2. Presentación de los resultados	51
4.3. Análisis y discusión de resultados	59
4.4. Conclusiones	65
4.5. Recomendaciones	66

### **CAPÍTULO V. Programa de Intervención**

#### **Referencias Bibliográficas**

#### **Anexo 1: Matriz de Consistencia**

#### **Anexo 2: Carta de Presentación**

#### **Anexo 3: La escala de Resiliencia de Wagnild & Young (1993)**

#### **Anexo 4: Validez de constructo mediante correlaciones**

#### **Anexo 5: Consistencia interna de la escala**

#### **Anexo 6: Baremos percentilares**

#### **Anexo 7. Encuesta del Programa de intervención**

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión de la muestra	46
Tabla 2. Operacionalización de la variable resiliencia	47
Tabla 3. Baremos de la prueba según muestra piloto	50
Tabla 4. Resultados descriptivos de Resiliencia	52
Tabla 5. Resultado descriptivos de las dimensiones	52
Tabla 6: Frecuencia de nivel de resiliencia	54
Tabla 7: Frecuencia de nivel de Nivel de confianza y sentirse bien solo	55
Tabla 8: Frecuencia de nivel de Perseverancia	56
Tabla 9: Frecuencia de nivel de Ecuanimidad	57
Tabla 10: Frecuencia de nivel de Aceptación de uno mismo	58

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Modelo Cognitivo Social.	39
Figura 2. Frecuencia en porcentaje del nivel de Resiliencia	54
Figura 3. Frecuencia en porcentaje del nivel de Confianza y sentirse bien solo.	54
Figura 4. Frecuencia en porcentaje del nivel de Perseverancia	55
Figura 5. Frecuencia en porcentaje del nivel de Ecuanimidad	55
Figura 6. Frecuencia en porcentaje del nivel de Aceptación de uno mismo	56



## RESUMEN

El presente estudio ha sido elaborado con el objetivo de determinar el nivel de resiliencia de los congregantes de la Iglesia Monte de los Olivos de denominación evangélica en el distrito de Cercado. Lima -Perú. El estudio mantuvo aspectos metodológicos bajo el enfoque cuantitativo; tipo de investigación descriptiva, perteneciendo a una investigación aplicada; diseño no experimental de corte transversal. La población y muestra fueron congregantes de la Iglesia Monte de Los Olivos de Cercado de Lima, en total la muestra fue de 70 personas mujeres; el muestreo fue no probabilístico de tipo intencional donde se establecieron criterios de inclusión y exclusión como delimitación cualitativa para segmentar los evaluados. El instrumento aplicado fue la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (1993) adaptado por Castilla *et al.* (2014), sin embargo, para el presente estudio se elaboró la confiabilidad de la escala y la validez de constructo y correlaciones elemento-total; lo que determinó fue la confiabilidad y validez de la escala. Por otro lado, los resultados mostraron que la resiliencia mantiene niveles bajos (34,3%). La dimensión confianza y sentirse bien solo mantuvo una tendencia al nivel promedio (32,9%); perseverancia, mantuvo niveles muy bajos (52,9%); ecuanimidad, mantuvo nivel bajo (64,3%); por último, la dimensión aceptación de uno mismo, mantuvo el nivel promedio (44,3%) como predominante. Con dichos resultados obtenidos se plantea un programa de intervención que pueda ayudar a desarrollar y fortalecer la resiliencia en la muestra.

**Palabras clave:** resiliencia, confianza, autoaceptación, congregantes, iglesia, bienestar.

## **ABSTRACT**

The present study has been developed with the objective of determining the level of resilience of the congregants of the Evangelical Church of the district of Cercado de Lima, Lima-Peru. The study maintained methodological aspects under the quantitative approach; type of descriptive research, belonging to an applied research; non-experimental cross-sectional design. The population and sample were congregants of the Los Olivos Church of Cercado de Lima, in total the sample was of 70 people between men and women; the sampling was non-probabilistic of the intentional type where inclusion and exclusion criteria were established as a qualitative delimitation to segment the evaluated ones. The applied instrument was the Resilience Scale of Wagnild & Young (1993) adapted by Castilla et al. (2014), however, for the present study the reliability of the scale and the construct validity and element-total correlations were elaborated; what determined was the reliability and validity of the scale. On the other hand, the results showed that resilience maintains low levels. The confidence and feeling good dimension alone maintained a tendency to the average level (32.9%); perseverance, maintained very low levels (52.9%); Equanimity, maintained low level (64.3%); finally, the acceptance dimension of oneself, maintained the average level (44.3%) as predominant. With these results, an intervention program is proposed that can help develop and strengthen resilience in the sample.

**Keywords:** resilience, trust, self-acceptance, congregants, church, welfare.

## INTRODUCCIÓN

La resiliencia es una variable que todos tenemos, algunos lo han desarrollado más que otros. La aplicación de la resiliencia mantiene la funcionalidad equilibrada en situaciones que atentan contra la estabilidad. En ese sentido, cuando las personas afrontan situaciones de duelo o problemáticas, la resiliencia se encarga de sobrellevarlo de manera adecuada y rápida, llegando a ser superadas. Dicha cualidad es posible cuando se desarrolla correctamente.

Los miembros de iglesia que pertenecen a zonas lejanas son los que se afrontan más a continuos problemas, como pueden ser económico, escasos de recursos, enfermedades que no pueden ser tratadas. Sin embargo, el ser miembro de una iglesia favorece, aparentemente, al desarrollo de cualidades sociales, que aporta al bienestar común. Por otro lado, los niveles de resiliencia pueden intuirse que son altos. Pero la observación ha demostrado que existe un problema de superación entorno a los problemas relacionales, personales (pérdida de un ser querido), laborales, etc.

Mediante este fin se trata de incorporar conocimiento mediante el diagnóstico de la resiliencia en congregantes de una Iglesia de Cercado de Lima. Por lo cual queda en consideración responder la pregunta ¿cuál es el nivel de resiliencia de los congregantes de la Iglesia Montes de los Olivos Cercado de Lima? Como consecuencia de dicho planteamiento se establece la investigación y el planteamiento de un programa de intervención.

El presente trabajo se divide en capítulos, los cuales son los siguientes:

Encontraremos en el capítulo I el Planteamiento del problema, que se formuló para la investigación, en base a esto, se plantea el problema general y los específicos que servirá para ser contestados luego. Además, se incluye el objetivo general y los específicos, concluyendo así con la justificación e importancia del estudio.

Con respecto al capítulo II, se presenta el Marco teórico conceptual, que es base de la investigación, en este apartado se expone los antecedentes que son investigaciones tanto internacionales como nacionales. El segundo subcapítulo son las Bases Teóricas que sustentan el estudio, donde se presentan los significados de las variables estudiadas, las teorías que resguardan la investigación y del instrumento utilizado. Al finalizar, el capítulo, se muestra la Definición conceptual donde se exponen la definición de la variable principal del trabajo científico.

Continuando con el capítulo III, hallaremos en esta sección la metodología empleada para la investigación, el tipo de investigación, enfoque, diseño, la población, muestra, el instrumento y demás.

En capítulo siguiente, capítulo IV, se podrá encontrar los resultados obtenidos mediante la aplicación del instrumento del estudio. Además, se expondrán las discusiones, conclusiones y recomendaciones.

Finalizando con el capítulo V, se proyectara un programa de intervención en la cual su objetivo es fortalecer los déficits obtenidos en los resultados.

## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.1. Descripción de la realidad problemática**

##### **Realidad Internacional**

En la época coloquial, se decía de quien nacía en situaciones de pobreza que estaba condenado a nacer y vivir en desventaja, y ser causa de exclusión social, y enfermedades. Sin embargo, las situaciones contextuales han cambiado estos últimos años. Se ha emergido la capacidad de sobreponerse a situaciones agobiantes del ámbito afectivo y social. Y como fenómeno, se estudió el término de resiliencia como una capacidad y habilidad del ser humano para sobreponerse a situaciones de carácter intrusivo que causa dolor y pena, llegando a soportar y conseguir el estado de felicidad (Barak, 2017).

En los medios internacionales se ha presenciado problemas respecto al control emocional y superación de conflictos; en algunos casos se han llegado a cometer actos de violencia y venganza que ocasionaron la muerte de la víctima por un problema de superación de conflictos y asimilación de los daños causados por otros (CHV Noticias, 2017); inclusive se ha llegado al punto de la humillación pública con tal de dar como superado una tragedia de pareja e infidelidades (Diario Del Sur, 2018).

La necesidad de la población mundial se torna compleja respecto a la salud mental. Si bien la resiliencia es una capacidad de superación, vemos a diario que la problemática que se ha puesto en boga es el maltrato a la mujer. Lo que encubre este fenómeno, haciendo un análisis exhaustivo, la dependencia emocional; lo que involucra miedo a la separación. Dicho sea, el miedo a la separación se debe a un factor vinculado a la soledad, que se ve inmerso la falta de resiliencia por parte de la mujer para poder sobrellevar situaciones agobiantes. Dando esa razón, se evidencia, sin hacer generalidades, que el factor de resiliencia puede involucrar problemas emocionales como la dependencia. No solo se ven involucrado mujeres, los hombres realizan actos inescrupulosos por celos o por vengarse de su pareja que fue infiel, las noticias albergan sinfín de actos como aquellos. Dado este hecho, los jóvenes también tienen la infortunada problema como los adultos, dado a la falta de capacidad para sobreponerse (Muñoz-Nájar, 2012).

Otra vivencia clínica son las enfermedades graves o que se clasifican como incurables: el cáncer. En investigaciones realizadas, se ha visto que los 70% de pacientes que padecen cáncer desarrollan alguna patología mental, principalmente depresión, ansiedad y estrés; algunos hasta llegando al punto de ideaciones e intentos suicidas. En ese sentido, esos problemas físicos y mentales provocan acelerar el estado del paciente y avanzar la enfermedad. En la que se ha verificado que la depresión es la primera causa de que el cáncer acelere en su evolución (Del Águila, 2017). En ese sentido, yendo al inicio cuando uno conoce el diagnóstico al que se enfrenta, las emociones

sufren alteraciones por la incertidumbre a lo que no conoce, empieza el enfado, la culpa y empeora el estado. Por lo que, se ha visto que personas que asimilan más rápido su diagnóstico atienden su tratamiento y generan mejores resultados. Pero, ante esa situación, aparece el fenómeno de la resiliencia, la cual jugará un papel importante en la asimilación del diagnóstico y fortalecerá la voluntad del paciente.

Cabe mencionar que la resiliencia no es una capacidad innata de un ser humano, es una construcción por medio del aprendizaje y experiencias, que se desarrolla por medio de la calidad de relaciones proporcionando un apego seguro en las etapas tempranas del desarrollo humano (Silva y Glaz, 2006). Por lo que, se insiste que el dependiente emocional es casi imposible que mantenga resiliencia ya que su formación es insegura.

### **Realidad Nacional**

Siguiendo el panorama del problema, la resiliencia como tal se vincula de manera negativa con el duelo. Se han evidenciado de personas que superar el duelo con mayor facilidad que otras, lo que conlleva a crear una expectativa errónea de la importancia de la persona fallecida con la que conlleva el dolor. Sin embargo, la diferencia se da en el desarrollo cognitivo y emocional que ha generado sobrellevar dichos temas. Si la persona no conlleva el duelo de manera adecuada se presentarán problemas como la depresión, baja autoestima, que requerirá un tratamiento terapéutico (MINSA, 2016).

Cuando se llega a puntos donde la funcionalidad personal se deteriora, y en términos médicos, el eje V de funcionalidad mantiene problemas a nivel integral. Por lo que es necesario, aprender a ser resilientes.

La UNESCO (2017) impulsó un proyecto en base a talleres de arte terapia con el objetivo de formar la resiliencia en niños y niñas en Piura, quienes fueron víctimas de la última ola climática del fenómeno del niño. Dicho proyecto se llevó a cabo con la participación del Ministerio de Educación, Ministerio de Cultura del Perú. En la que, el medio que se llegó para el desarrollo de la resiliencia no solo fueron los infantes sino los docentes y promotores de la cultura.

Otro caso similar ocurrió en la provincia de Trujillo, en la que se asesinó a un adolescente de 15 años por una venganza familiar, en la que la novia del adolescente no consentía la relación. Y se mantenían problemas emocionales en la pareja en la que la joven no se sentía cómoda, por lo que se presumió que los familiares contrataron un sicario para vengarse del adolescente (RPP, 2014).

El diario El Peruano (2018) expuso mediante una nota periodística la importancia de formar personas resilientes que sean capaces de sobreponerse a las situaciones diversas que afecta al país. Entre uno de esos ejemplos estuvo la importancia de la variable en un medio de tragedia social y climático como fue la corriente del niño. Involucró no solo al medio peruano sino hizo mención a las Naciones Unidas.



Con el propósito de manifestar la importancia de formar la resiliencia en los pobladores. El importe psicológico se rescata en la capacidad y calidad de tiempo de la persona para sobreponerse a los conflictos emocionales y así puedan tener un impulso anticipado que promueva actuaciones de cambios personales y colectivos.

### **Realidad Local**

En el Perú, los homicidios calificados como pasionales son las que han tenido un alto porcentaje ya que el 87% de dichos homicidios son causados por la ex pareja o la pareja, y en la mayoría de los casos el lugar del crimen es en la misma casa (RPP, 2012). Y de los asesinos, uno de cada diez se suicida luego de haber cometido el acto delictivo. Entonces, estamos hablando de un panorama nacional que involucra la salud mental y el proceso de asimilación, la paciencia y resiliencia que se ven involucrados en dichos actos. La baja resiliencia desarrollada emerge en la impaciencia, pensamientos irracionales recurrentes, problemas de asimilación y recuperación.

Un caso local, en Lima ocurrió en Villa el Salvador, se presentó un proceso de duelo que no fue controlado y evolucionando de manera adecuada, lo cual desbordó en la búsqueda de la muerte del causante de la muerte de un ser querido. La complejidad de la resiliencia en casos como estos repercute la estabilidad mental de las personas que han sufren esta etapa. Promueven una conducta impulsiva y violenta. Sin embargo, estos actos dependerán de la gravedad y causas de la muerte del ser querido.

En el caso presentando, la muerte se debió a ultrajes a un menor y homicidio del mismo, lo que provocó en el padre la búsqueda de justicia por sus propias manos (RPP, 2016).

En noticias de la realidad peruana, ha mostrado la incapacidad expuesta en la formación emocional de la población, en la que se hace constante actos violentos y agresivos con el propósito de poder solucionar problemas relacionales. Se ha presentado casos como asesinatos por venganza que fue cometido por no asimilar un acto violento hacia uno, actuando de manera agresiva ocasionando la muerte en adolescentes en San Juan de Lurigancho (Perú21, 2017). Hechos que manifiestan la incapacidad de la resiliencia en los adolescentes en nuestro medio.

Es parte indispensable la resiliencia, debido a que el descontrol de las emociones puede conllevar un desajuste interno y problemas en los pensamientos como distorsiones y pensamientos irracionales. El Comercio (2014) mediante una entrevista a una profesional en psicología manifestó que la importancia de la resiliencia va relacionado al duelo que uno puede mantener. La pérdida es una prueba para evaluar la resiliencia, ya que involucra aspectos íntimos que se han sido modificados por la pérdida. El tiempo y el ritmo de vida se ven afectados, sin embargo, en una persona resiliente se acorta y la asimilación es rápida. No se tiende a dejar de lado la situación conflictiva, al contrario, se hace frente, pero con más habilidades y capacidades desarrolladas para curarse.

Desde la observación propia del investigador, se ha manifestado que los congregantes de la iglesia Monte de Los Olivos, manifiestan conductas tensas ante problemas. Aparenta, que la resiliencia no está del todo desarrollada, y mantienen conflictos con los pesares de la vida. Sus estados emocionales incluyen una reacción defensiva y ofensiva en situaciones de estrés o cuando mantienen un problema que no haya sido resuelto. A nivel de sus pensamientos, se ha observado que la idea de que todo le sale mal, es constante, además de que en los jóvenes la separación de sus parejas le parece un tema delicado debido al dolor emocional. Por otro lado, las que han sido víctimas de infidelidades han demostrado que aún mantienen signos de remordimiento y rencor ante la ex pareja. Datos que visualizan la baja capacidad de resiliencia presente en la población de estudio. Por lo que es motivo de investigación y parte de la labor del psicólogo: dar con una solución o un aporte para su salud mental y brindar calidad de vida a los miembros de esta comunidad religiosa.

De esta manera, consideramos que luego de trabajar con estos individuos, será más sencillo y efectivo poder llegar a padres, madres, tutores y responsables de los niños, a fin de que reconozcan sus propios recursos y luego ayuden a los más pequeños a reconocer y manejar sus habilidades emocionales de manera que se logre ir revirtiendo las cifras que exhibe nuestro país en temas relacionados con la salud mental y contemos en las próximas generaciones con adultos que gocen de bienestar psicológico y sigan aportando en favor del desarrollo de su comunidad.

La población en la cual se trabajará será un grupo de congregantes de la Iglesia Monte de los Olivos – Cercado de Lima, lo cual se divide entre pastoras, líderes y apoyo, teniendo en su totalidad un promedio de 70 congregantes asistentes regularmente, por lo cual se extraerá la muestra de 70 personas mujeres.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema principal:**

¿Cuál es el nivel de resiliencia en los congregantes de la Iglesia Monte de los Olivos cercado de Lima, 2018?

### **1.2.2. Problemas secundarios:**

¿Cuál es el nivel de la dimensión Confianza y sentirse bien solo de los congregantes de la iglesia Los Olivos cercado de Lima, 2018?

¿Cuál es el nivel de la dimensión Perseverancia de los congregantes de la iglesia Los Olivos cercado de Lima, 2018?

¿Cuál es el nivel de la dimensión Ecuanimidad de los congregantes de la iglesia Los Olivos cercado de Lima, 2018?

¿Cuál es el nivel de la dimensión Aceptación de uno mismo de los congregantes de la iglesia Los Olivos cercado de Lima, 2018?

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar el nivel de resiliencia en los congregantes de la iglesia Monte de Los Olivos cercado de Lima, 2018.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

Determinar el nivel de la dimensión Confianza y sentirse bien solo de los congregantes de la iglesia Los Olivos cercado de Lima, 2018.

Determinar el nivel de la dimensión Perseverancia de los congregantes de la iglesia Los Olivos cercado de Lima, 2018.

Determinar el nivel de la dimensión Ecuanimidad de los congregantes de la iglesia Los Olivos cercado de Lima, 2018.

Determinar el nivel de la dimensión Aceptación de uno mismo de los congregantes de la iglesia Los Olivos cercado de Lima, 2018.

### **1.4. Justificación e importancia**

Este estudio es de suma importancia ya que permite un diagnóstico de los congregantes de una Iglesia evangélica. El trabajo permitirá saber en qué situación se encuentran, y por lo mismo elaborar un programa que pueda intervenir en dicha situación y tratar, como medio de la profesión psicológica, abordar dichas situaciones que son inherentes a la realidad peruana. Dicho programa pretende, en el futuro, aportar en la salud mental y calidad de vida.

La perspectiva teórica de abarcar modelos sustentados y afirmados, su aporte como antecedente de investigación, además, el aporte de estudios descriptivos enfocados a la resiliencia, si bien existen investigaciones sobre correlaciones, pero no muchos sobre descriptivos de una muestra, lo cual ayudará a generar conocimiento desde lo más básico a lo complejo. El aporte metodológico que beneficia a la ciencia de la psicología y las investigaciones siguientes sobre este tema. Se pretende con este estudio aportar a nuestra sociedad científica, y a mantener el deber de la psicología como agentes que salvaguardan el bienestar mental de las personas.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

#### 2.1. Antecedentes

En el este apartado se hace un análisis y resumen de estudios sobre la resiliencia en los diferentes aspectos que se han estudiado. Los antecedentes de la presente investigación muestran los estudios internacionales y los estudios nacionales que argumentan y sustentan estudios realizados en el medio exterior como en el Perú. Por la diversidad de estudios, en este apartado se reflejan los más significados y correspondientes al tipo de estudio que sea realiza.

##### 2.1.1. Antecedentes internacionales

En el estudio de Saavedra, Castro y Inostroza (2012) denominado **“Niveles de resiliencia en adultos diagnosticados con y sin depresión”**. Tuvo como objetivo conocer los niveles de resiliencia en pacientes que había sido diagnosticados con depresión y los que no. La metodología utilizada fue de enfoque cuantitativo, diseño no experimental de corte transaccional, de tipo descriptivo comparativo. La muestra se conformó por un total de 126 en los que sufrían depresión fue el 50% y los que no el otro 50%. El instrumento aplicado para la resiliencia fue la escala de resiliencia para jóvenes y adultos SV-RES. Entre los resultados obtenido se evidenciaron diferencias significativas entre el nivel de resiliencia de los diagnosticados con depresión y los que no. Así mismo la diferencia entre grupos de edad y por el variable sexo. Los que mantenían depresión obtuvieron niveles bajos de resiliencia, mientras los que no sufrían dicha enfermedad mantenía niveles moderados y altos de resiliencia.

Por otro lado, Cardozo y Alderete (2009) en su trabajo titulado **“Adolescentes en riesgo psicosocial y resiliencia”** la cual tuvo como

obtenido detectar las variables que influyen en la resiliencia. La metodología empleada fue de tipo causal, enfoque cuantitativo. El muestreo fue no probabilístico intencionado. La muestra se conformó por 210 adolescentes de un nivel socioeconómico de bajos recursos. Los instrumentos utilizados entre ellos fueron la escala de resiliencia y la prueba de IDARE. Los resultados evidenciaron que los adolescentes que se mantienen expuestos a bajos recursos socioeconómicos presentan deterioro en la adaptación social y síntomas de problemas mentales. Sin embargo, el 19% que mantienen las mismas características de estilo de vida, han mantenido condiciones estables a nivel social, adaptación y resiliencia.

El estudio de Estefó (2011) titulado **“Factores resilientes en adultos jóvenes de 25 a 30 años pertenecientes a la Universidad Abierta Interamericana, en Rosario, Santa Fe”** tuvo una metodología de carácter cuantitativo, de diseño no experimental de corte transaccional, y de tipo de investigación descriptiva. La población fueron jóvenes adultos, el muestreo fue no probabilístico de tipo intencional con una muestra de 100 estudiantes, se establecieron criterios de inclusión y exclusión para la muestra. El instrumento empleado para el estudio fue el cuestionario de resiliencia para estudiantes universitarios (CRE-U). Entre los resultados se evidenciaron que los factores protectores de la resiliencia como la introspección, iniciativa y moralidad son utilizados por un 14% de la muestra; mientras el 10% hace uso de la independencia, humor y creatividad, como el pensamiento crítico.

Según (Rutter, 1993). Se trata de un término que procede de la física y de la ingeniería civil, pero precisado a las ciencias sociales para distinguir a aquellos individuos que, a pesar de nacer y existir en posiciones de alta contingencia, se acrecientan psicológicamente saludables y con aprobación.



En una investigación realizada por Soto, Valdez, Morales y Bernal (2015) la cual se tituló **“Niveles de resiliencia, adaptación y duelo en padres de familia ante la discapacidad”** mantuvo un diseño no experimental, enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y correlacional. Se evaluó una muestra de 60 pacientes mediante un muestreo no probabilístico. Se hizo uso de la escala de SV-RES y de actitud parental ante la discapacidad. Los resultados brindaron que la muestra mantuvo nivel medio de resiliencia en un 55%, alto en un 26.7% y bajo en un 18.3%. Se demostró que el proceso de adaptación se genera con mayor fluidez en pacientes que mantienen niveles medio y alto de resiliencia, además de que ayuda el afrontar el diagnóstico que se padece. Por lo que se manifiesta como indispensable para la superación.

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

El estudio de Barak (2017) denominado **“La resiliencia como eje del desarrollo de los integrantes del voluntariado de la Parroquia ‘El Espíritu Santo’ de Manchay, centro poblado de Lima Este”**. El estudio se desarrolló bajo la metodología de tipo de investigación descriptivo, enfoque cuantitativo, diseño no experimental de corte transaccional. La muestra estuvo conformada por 55 personas entre 18 años a 64 años. La escala empleada para medir la resiliencia fue la de Wagnild y Young. Entre los resultados obtenidos se evidenció que predominó el nivel alto en resiliencia. Entre los adultos y jóvenes no se evidenció diferencias porcentuales. Y se mostró que la resiliencia en personas que sirven a características de voluntariado no mantienen niveles bajo de resiliencia, en contraparte, su nivel es alto por la labor que realizan.

El trabajo de Alpiste (2017) para su trabajo de suficiencia profesional titulado **“Resiliencia en alumnas becadas de un Instituto Superior Tecnológico de Secretariado de Bellavista – Callao, 2017”** mantuvo un método de investigación con enfoque cuantitativo, diseño no experimental de corte transversal, de tipo descriptivo.

Estuvo conformado por un total de 64 estudiantes, el muestreo fue no probabilístico de tipo intencionado. Los instrumentos utilizados fue la escala de resiliencia de Wagnild y Young. Los resultados mostraron que no existieron diferencias en la resiliencia general ya que la distribución era equitativa para todos los niveles. En la dimensión ecuanimidad hubo una tendencia media baja. En las otras dimensiones hubo una tendencia media alta, por lo que no se vio déficit en altos rasgos.

En el trabajo de suficiencia profesional de Del Águila (2017) denominada **“Nivel de resiliencia en pacientes que reciben tratamiento oncológico en el Hospital Central de Policía ‘Luis, N. Sáenz’ en Lima”**. La cual tuvo una estructura metodológica de tipo descriptivo, diagnóstico, de diseño no experimental de corte transaccional, en un enfoque cuantitativo de tipo aplicada. La muestra se conformó por 100 pacientes con diagnóstico de cáncer, el muestreo fue no probabilístico de tipo intencionado manteniendo criterios de inclusión y exclusión para determinar las características de los pacientes que puedan conformar la muestra. El instrumento utilizado fue la escala de resiliencia de Wagnild y Young. Entre los resultados mostrados se encontraron que el nivel de resiliencia tuvo un nivel bajo en general (62%); al igual que las dimensiones de ecuanimidad que tuvo un 77%, perseverancia en un 68%, confianza en sí mismo 67%, satisfacción personal en un 69% y sentirse bien solo con un 88% en el nivel bajo. Lo que evidencia alto riesgo emocional para sobreponerse a las situaciones de dolor que pasan los pacientes con dicho diagnóstico.

Silva (2012) en su tesis denominada **“Resiliencia en estudiantes del V ciclo de educación primaria de una institución educativa del Callao”** se mostró que conllevó una metodología descriptiva, de enfoque cuantitativo, diseño no experimental en corte transversal. El objetivo del estudio fue el de determinar el nivel de resiliencia de los estudiantes.

El muestreo empleado fue no probabilístico de tipo intencional, la muestra se conformó por 150 estudiantes. El instrumento aplicado fue la escala de resiliencia de Salgado. Entre los resultados relevantes se obtuvo que el nivel de resiliencia general mantuviera una media en el nivel moderado. Las tendencias fueron del nivel moderado nivel alto entre las dimensiones.

Flores (2008) en su trabajo de tesis titulado **“Resiliencia y proyecto de vida en estudiantes del tercer año de secundaria de la UGEL 03”** El objetivo principal fue determinar la existencia de relación entre la resiliencia y proyecto de vida. Por lo que, el estudio perteneció a un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, en un tiempo determinado, y de tipo de investigación descriptivo correlacional. La muestra fueron 400 estudiantes, en el que el 50% fueron varones y el 50% mujeres. Los instrumentos utilizados fue la escala de resiliencia de Wagnild y Young y la escala de evaluación del proyecto de vida de García. Los resultados se evidenciaron que predominó los niveles bajos en los estudiantes; en las mujeres la tendencia baja (45%) superó a la baja, y en los varones de igual manera predominó el nivel bajo (54%). El resultado correlacional mostró relación significativa entre la resiliencia y el proyecto de vida.

En el estudio de Saavedra y Villalta (2008) denominado **“Medición de las características resilientes, un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años”** fue elaborado mediante la metodología descriptivo comparativo, en la que su objetivo principal fue el de describir y comparar los puntajes de resiliencia generales entre los grupos segmentados por los investigadores según edad y sexo. El instrumento que se usó para medir la variable fue el SV-RES. La muestra se conformó por 288 personas entre 15 años a 65 años, el muestreo fue no probabilístico intencionado. Entre los resultados se pudieron evidenciar diferencias significativas entre las edades segmentadas, en las que los que tenían de 19 a 24 años mantenían niveles altos de resiliencia.

Mientras los que estaban entre los 46 a 55 años mantenían niveles bajos. Lo que concluye, es que los jóvenes poseen mayor índice de resiliencia por la etapa de vida que cursan, mientras que los adultos se les hace complejo mantener dichas características.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Resiliencia**

La resiliencia es un constructo que se ha mantenido en su historia como un proceso de superación. Sin embargo, este concepto popular es conocido por la gente que no pertenece a una comunidad científica. Por lo que, las definiciones de este constructo se han realizado desde su concepción. Algunas posturas han sido criticadas y otras han sido tomadas como absolutas. Sin embargo, la ciencia, en la medida que avanza, muestra nueva forma de expresarse de acuerdo a esta variable.

La resiliencia surge como un fenómeno en la que se vio, cuando un estudio mostró que niños en ciertas condiciones desarrollaban problemas psicológicos; empero, un grupo de niños con las mismas características y condiciones de vida no muestran algún problema mental, siendo un grupo en el que las predicciones científicas no mantuvieron relevancia. Al inicio se pensó que dichos niños eran invulnerables a dichos fenómenos. Luego de otras posturas científicas se determinó que el termino invulnerabilidad no era el adecuado para definirlo y es así como se llegó a la terminología de *resiliencia* (García-Vesga y Domínguez, 2012). En añadidura, el concepto se vio trabajado por estudios en psicopatología como la esquizofrenia, problemas psicológicos como el estrés, ansiedad, depresión, y post-traumas (Becoña, 2006).

El término de resiliencia proviene del latín *resilio* que en su significado quiere decir volver, volver atrás, volver en un salto, etc.

Además, en términos físico, se mantiene el significado como la resistencia de un cuerpo sobre un golpe. Es decir, la fragilidad de un objeto disminuye cuando la resiliencia aumenta (Becoña, 2006).

Para Infante (2005) la resiliencia se podría determinar por la conceptualización de Luthar y sus colaboradores, en la que se determina la resiliencia como un proceso dinámico que mantiene como resultado una adaptación a los problemas y adversidades que se presentan, dicha adaptación mantiene un carácter positivo. Por lo cual, Infante (2005) argumenta que el principio de dicha postura conceptual abarca tres concepciones: 1) la noción de peligro o adversidad al desarrollo humano, 2) un proceso de adaptación dinámico o de superación, y, 3) un proceso que considera aspectos cognitivos, emocionales, sociales que mantienen su influencia en el desarrollo humano (Melillo y Suarez-Ojeda, 2001).

Respecto a dicha postura, Vera, Carbelo y Vecina (2006) argumentan que la resiliencia es un constructo que se ha observado altamente, e investigado. Y desde su aporte, mantienen dos características o pasa por dos momentos específicos: El resistirse el suceso y rehacerse del mismo. Argumenta, que cuando un hecho traumático o doloroso sucede, la persona resiliente tiene la capacidad de salir adelante, mantener un equilibrio que no permita que afecte en sus ámbitos: laboral, rendimiento. Estas personas se diferencian a las personas que no mantienen altos índices de resiliencia, ya que el duelo suele ser el mismo. El proceso de recuperación de los resilientes mantiene estructuras organizadas y control emocional y de pensamientos.

Manciaux, Vanistendael, Lecomte y Cyrulnik (2001, como se citó en Vera *et al.*, 2006) mencionan que la resiliencia es una capacidad individual o colectiva en la que se proyectan a futuro a pesar de los acontecimientos traumáticos, dolorosos que desestabilizan la normalidad continua de la vida.

Y desde la perspectiva de Salgado (2005) la resiliencia se definiría como “la capacidad de prevalecer, crecer, ser fuerte y hasta triunfar a pesar de las adversidades. Caracteriza a aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos.” (p.41).

### **2.2.2. Factores que aportan a la resiliencia**

Se han expuesto factores que pueden aportar a la resiliencia o pueden verse envuelto en la función que cumple el fenómeno estudiado. Becoña (2006) expone en su trabajo científico que la resiliencia puede tener aportes de diferentes áreas, desde el desarrollo, hasta la adultez; pero, hace una acotación en su aporte sobre los factores o patrones son los siguientes:

#### ***Factor disposicional***

Este factor habla sobre aspectos internos y externos de uno mismo. En el sentido que los atributos del físico benefician la apreciación de la persona e incrementa su confianza. Es cuanto, al aspecto interno (psicológico) abarca una parte esencial en el fortalecimiento de la resiliencia. Se involucra aspectos como: inteligencia, salud y personalidad.

#### ***Factor relacional***

Este factor o patrón emerge en relación a las funciones de roles y de relaciones que influyen el desarrollo de la resiliencia. Además, los niveles de relación estables en las que una persona puede generar confianza con los demás, generar experiencias nuevas, establecer habilidades para diferenciar modelos positivos que benefician el desarrollo personal y desarrollar la capacidad de encontrar personas en la que se pueda confiar y generar vínculos de cercanía, al punto se involucrarse en situaciones que requieran compromiso como la intimidad.

### ***Factor situacional***

Se hace referencia a las valoraciones cognitivas, es decir, la capacidad del sujeto para procesar información y buscar soluciones a situaciones en las que se generen problemas. Son las habilidades de un sujeto para afrontar situaciones con éxito, realizar evaluaciones reales de la propia capacidad, evalúa los aspectos positivos y negativos, utiliza el afrontamiento para los problemas que emergen en diversas situaciones. Características como la flexibilidad, perseverancia brindan soporte a las características generales de la resiliencia.

### ***Factor filosófico***

Se basa en las creencias personales, la reflexión de las situaciones, hechos y aspectos forjan el factor filosófico. Se abarca por un aspecto de esperanza, manteniendo la perspectiva de que después de la tormenta todo irá mejor. Da un significado a la vida con las proyecciones del futuro que se plantea. Por tal motivo, permite que la resiliencia florezca y se establezca firme en las metas que se propone un individuo, ya que priorizará más el dolor que vive (Becoña, 2006).

### **2.2.3. Características de la resiliencia**

Las características de la resiliencia han ido variando dependiendo los autores que lo han estudiado y los modelos que han determinado su postura frente al fenómeno. Autores como Lahey & Kazdin (1985) postularon que las características de la resiliencia se evidencian en el desarrollo de la personalidad de los niños: su capacidad de afrontamiento, adecuación, adaptación, y su resistencia a las adversidades. Lo mencionado forma parte de las características del fenómeno de la resiliencia.

Por otro lado, Kumpfer y Hopkins (como se citó en Becoña, 2006) agregan que las características de la resiliencia son las siguientes:

- **Optimismo:** La capacidad de poder ver las cosas positivas en los momentos donde existe el conflicto.
- **Empatía:** El proceso de poner en el lugar del otro para ser sensibles al dolor ajeno, aprender de ello y ser fuerte a los propios dolores.
- **Insight:** Capacidad para realizar análisis introspectivos sobre las situaciones de dolor o problemas que atentan a la salud mental.
- **Competencia intelectual:** Capacidad para poner solución o buscar la manera de dar solución a los problemas.
- **Autoestima:** El nivel alto de la autoestima favorece a salir adelante por el auto concepto que se tiene de uno mismo, no permite entrar en estados depresivos o cuestionarse por las situaciones de conflicto.
- **Direccionalidad:** Se mantiene una dirección o meta que se deben cumplir. Las proyecciones de vida ayudan a fortalecer la resiliencia debido que existe una misión en la vida, que se deben cumplir sea corto plazo como largo plazo. Da un sentido a la vida en momentos de dificultad.
- **Determinación:** Mantiene la determinación de poder seguir adelante no importando las cosas a su alrededor.
- **Perseverancia:** Características indispensable. Ya que la superación no se logra de un día al otro, es una constante que debe ser luchada. La perseverancia otorga a la persona esa capacidad de seguir con lo que se plantea y superar los problemas emocionales.



#### **2.2.4. Tipos de la resiliencia**

Si bien se pueden tomar conceptos de resiliencia que pueden diferir de otro en cuestión del uso que se le da al término. En industrias, el concepto que se utiliza de resiliencia es diferente al que se usa en aspectos sociales y psicológicos. Por tal motivo, los tipos de resiliencia varían dependiendo la postura. En el ámbito psicológico, Lorenzo (como se citó en Estefó, 2011) habla sobre los tipos que existe en la resiliencia:

##### ***Resiliencia individual***

La resiliencia individual habla sobre aspectos personales referido a conllevar los aspectos problemáticos de un conflicto. Este tipo, es totalmente personal, no involucra aspectos relacionales en el trabajo de la resiliencia. Se ve inmerso la personalidad, habilidades, cogniciones, factores de riesgos personales, entre otros.

##### ***Resiliencia grupal***

Hace referencia a la resiliencia en un conjunto de personas, como la familia, círculos de amistad, relaciones laborales, o grupo en la que se sientan identificados. La resiliencia grupal involucra la participación mutua y cooperativa de todos los involucrados para lograr sobreponer dificultades.

##### ***Resiliencia social***

La resiliencia social, va más allá de grupos cerrados, se enfoca las poblaciones que han sufrido alguna crisis en su realidad nacional, que fomentan la participación continua para poder sobrellevar la situación problemática que agobia la nación y así dar medidas de solución. Es una participación en conjunto en las que se aferran posturas diferentes de poder solucionar el problema y se llega a un consenso (Estefó, 2011).

### 2.2.5. Modelo cognitivo conductual de la resiliencia

La resiliencia es un concepto intrigante pero elusivo: intrigante porque proporciona algún tipo de respuesta a por qué una persona se desmorona frente a los tiempos difíciles mientras que otra gana fuerza de ellos, pero elusiva en que el concepto resiste una definición definitiva. Algunos autores manifiestan que nunca se entenderá por completo (Neeman, 2009).

La conceptualización de la resiliencia menciona que es un *bouncing*, en español: rebotando. Lo que se quiere decir es que al igual que una pelota cae, rebota y vuelve al mismo lugar, es así como se debería ver a la resiliencia. La recuperación es importante y parte principal del concepto. Recuperarse sugiere una recuperación rápida y sin esfuerzo de la adversidad con apenas un pelo fuera de lugar, una persona equilibrada y sin rudeza, la envidia de otros que tienen que luchar, quizás dolorosa y lentamente, para superar adversidades similares. Este podría ser el ideal al que algunos desean aspirar, pero parece ser más una visión de cómic que bien puede desencadenar la auto depreciación (verse a sí mismo como débil o inadecuado) si este ideal no se realiza en tiempos de crisis (Neeman, 2009).

El modelo cognitivo conductual en general, se ha ampliado en su tratamiento y su abordaje dando, así, una propuesta para mejorar el bienestar de la persona, desarrollando capacidades, habilidades y potenciando características que involucran la superación (resiliencia) (Giusti, 2009).

#### ***Resiliencia y emoción***

Neeman (2009) argumenta que la resiliencia puede malinterpretarse como una forma de estoicismo, noble tolerancia ante el dolor y el sufrimiento. Mostrar emoción sería debilidad de carácter y, por lo tanto, perjudicar o socavar su postura estoica.

La resiliencia se trata en realidad de manejar las emociones, no de reprimirlas. Si no parece haber emoción frente a la adversidad, esto puede indicar un procesamiento incompleto de la experiencia y es probable que perpetúe respuestas pobres, no resilientes, a los eventos. Es ahí cuando pone de ejemplo un caso:

Peter se era apegado a su hijo adulto quien lo amenazó con nunca volver a hablar con él. La actitud de Peter ante las dificultades de la vida siempre fue "rodar con los golpes". `Si esa es la forma en que lo quieres, hijo, entonces que así sea. Siempre estaré aquí si cambias de opinión'. Los amigos se sorprendieron de su comportamiento tranquilo frente al anuncio de su hijo; le aseguraron que sus propias respuestas serían cualesquiera cosas menos tranquilas. (p. 9).

Entonces la resiliencia no se caracteriza por la ausencia de emoción o la presencia de emoción positiva. Sin embargo, este es un punto clave, ya que es una capacidad de recuperación que depende de tu capacidad para responder a los sentimientos negativos. Ellos no te paralizan; actúan como fuentes importantes de información que necesita para tener cuidado con su vida y su atención (Neeman, 2009).

### ***Resiliencia y conducta***

El comportamiento puede verse dividido, para que el ser humano posea la flexibilidad que desea puede verse envuelto en (a) no hacer lo que quiere hacer; (b) hacer lo que no le apetece. Para obtener resiliencia se debe poner las metas claras, dirigirse mediante su conducta a lograr dichas metas.

La respuesta resiliente a la adversidad a menudo implicará la experiencia del dolor emocional y el sufrimiento. Si se actúa según estas tendencias de acción (hacer caso omiso al dolor), puedes reducir tu dolor en el momento, pero almacenarás problemas para ti lo antes posible.

La resiliencia se construye a través del dolor, la lucha y la voluntad, aunque se emprendan a regañadientes, para experimentarlos. La respuesta no resiliente es la evitación de ambos. Si se desarrolla la resiliencia y habilidades, se puede sacar provecho frente a las adversidades futuras (Neeman, 2009).

#### **2.2.6. Modelo Personal de Resiliencia**

El presente modelo cognitivo es una adaptación de la TREC y terapia de esquemas, en la que se formuló el modelo de terapia de los 4 pasos. Este modelo permite dar una amplia aplicación en terapia para entender cómo se desarrolla el proceso de la resiliencia desde la perspectiva teórica del modelo cognitivo.

##### **Pensamientos automáticos**

Se presentan como pensamientos situacionales que emergen de manera espontánea en una situación (Giusti, 2009). Para otros autores se puede determinar como: pensamientos reflejos, que emergen sin alguna reflexión o razonamiento previo (Mackay, Davis y Fanning, 1985). Algunas características de los pensamientos automáticos es que mantienen mensajes específicos, son taquigrafiados, no importa si son racionales ya que son tomados como verdad, suelen ser dramáticos, difíciles de desviar y son aprendidos.

##### ***Creencias subyacentes***

Son pensamientos de carácter reformulatorio a posibilidades, “si... entonces...” pueden ser registrados con mayor facilidad por medio de experimentos conductuales. Sin embargo, este tipo de creencias se rigen de la experiencia y análisis lógico de las situaciones. No requiere mayor análisis de las situaciones ya que son una alternativa situacional momentánea.

### ***Creencias centrales o de esquema***

Son pensamientos automáticos que se caracterizan por ser absolutas, y no son conscientes, “son registrados por la técnica del continuo o registro de creencias” (Giusti, 2009, p. 111).

El modelo MPR postula la participación de un foque cognitivo dirigido mediante la resiliencia el mejorar e intervenir en aspectos referentes a la depresión, ansiedad, miedos. Una propuesta es mantener estados emocionales positivos. El aporte de Giusti (2009) menciona que:

Se propone al paciente crear un estado emocional positivo ligado a sus áreas de competencia y posibilidad, tendiente a aumentar su flexibilidad y una actitud constructiva que estimule su compromiso en la implementación de los recursos a pesar de las dificultades que las circunstancias le puedan presentar durante el proceso terapéutico (p.111).

Los cuatro pasos para conducir el modelo que se está presentando mantiene características singulares y etapas en las que se tiene que elaborar aspectos primarios de solución:

#### **Paso 1: El problema interpersonal (cognición)**

Usualmente, cuando el paciente viene a consulta, trae consigo un conjunto de problemas. Para cuando sucede dicho hecho, usualmente se hace una lista con el paciente sobre los problemas y se proponen metas y objetivos relacionados a cada uno. Inicialmente, las metas comienzan siendo imprecisas, luego comienzan a ser específicas y cuando se va avanzando toman un sentido general. Se analizan las posibilidades de cada problema y el paciente es consciente de lo que debe realizar para cambiar. Cuando se ha generado la consciencia de cambio se inicia el siguiente paso.

## **Paso 2: Reformulación positiva de conductas y creencias des adaptativas.**

Se plantea este paso con la intención de que el paciente revele sus cualidades y sus pensamientos entorno a los problemas establecidos. La formulación de nuevas posibilidades de solución de los problemas. Se identifica las habilidades y pasatiempos que realiza la persona con el fin de re direccionar dichas conductas hacia un cambio del pensamiento. Toda característica que se va recopilando se da en la entrevista y narración de la historia del paciente.

Capacidades cognitivas, emocionales, habilidades como ciudadano, capacidad de vincularse de manera positiva, sistemas de valores establecidos.

## **Paso 3: Construcción del MPR**

En la construcción del modelo personal de resiliencia se enfoca en la formulación de los deseos o metas, es decir, las metas elaboradas se desglosan en características como el deseo a lo que se quiere llegar. Se hace empleo de elementos de la terapia de esquemas en la formulación de los pensamientos. Además, se indagan el motivo de mantener tanto tiempo los problemas, sus creencias y esquemas relacionados a los hechos. Y es ahí, donde se pone un punto de inicio del cambio y a la elaboración del nuevo esquema mental. Se establecen reglas de protección de los nuevos cambios de creencias y pensamientos.

## **Paso 4: Creación de puentes para el nuevo sistema**

El nuevo sistema, se fortalece por un conjunto de prácticas que el terapeuta da al paciente con el fin de forjar el camino del cambio y evitar posibles retrocesos.

Por un lado, Southwick, Litz, Charney & Friedman (2011) dicen:

Por lo tanto, aunque se haya discutido previamente como resiliencia, las investigaciones que utilizan procesos cognitivos tales como evaluaciones y atribuciones conceptualiza el afrontamiento exitoso como central para la adaptación positiva. Inherente a estos modelos es un proceso interactivo de un individuo que regula su comportamiento a través de interacciones continuas con el entorno adverso.

Lo que muestra la importancia de la regularización de los pensamientos en el efecto del comportamiento de un sujeto entorno a su resiliencia. Mientras los niveles de resiliencia sean altos, la adaptación al cambio será fácil y se mantendrá permanente el bienestar.

Además, los autores aportan una conceptualización indispensable para la realización de la adaptación entorno a la resiliencia. Southwick *et al.* (2011) mencionan el modelo cognitivo social, que involucra una triangulación de aspectos que se relaciona e interactúan con el fin de lograr la completa adaptación de los problemas y la asimilación, por ende, la recuperación a un conflicto.

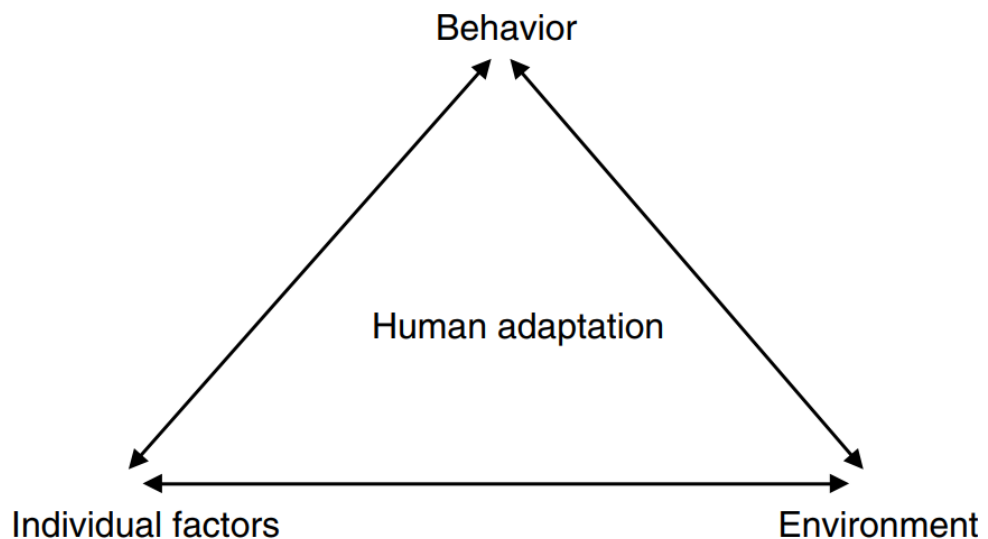


Figura 1. Modelo Cognitivo Social. Tomado de Southwick *et al.* (2011)

En la figura expuesta se visualiza que el comportamiento (behavior) se relaciona en reciprocidad con el medio social (environment) en el que se desenvuelve el sujeto, dicha relación fortalece factores externos en las relaciones sociales, amicales, familiares; por otro lado, el comportamiento como el medio social se relacionan a modo recíproco con los factores individuales (individual factors), en las que se encuentran las capacidades, habilidades, personalidad, inteligencia, procesos cognitivos, pensamientos, etc, logrando de ese modo y, entre conexiones indispensables, la adaptación (human adaptation). Que por un lado se categorizaría como el proceso de resiliencia desde la perspectiva cognitiva.

#### **2.2.7. Resiliencia como puente de cambio**

Algunos autores expresan que la resiliencia puede ligarse con algunas áreas internas del ser humano, en el sentido que se pueda mejorar o incrementar la resiliencia (Giusti, 2009):

**Física:** Se relaciona en el sentido que la resiliencia se puede mantener mediante un buen estado físico, debido al nivel de salud personal que posee la persona, aportando a su auto concepto y beneficiando su auto percepción ayudando a su capacidad de sentirse bien consigo mismo.

**Espiritual:** La espiritualidad se relaciona conforme las creencias individuales. La fe, creer en un ser superior y demás, aportan a la capacidad de sobrellevar mejora situaciones angustiantes. El aporte de que existe alguna posibilidad de poder solucionar situaciones conflictivas aporta un sentido humano. El dejar las penas en mano alguien que podría solucionarlo, es parte de una conexión que se emerge en personas.



***Moral:*** Estudios que se han presentado aportan el ideal de que cuando uno ayuda a los demás y no pretende recibir algo a cambio impulsa un sentido personal de bienestar y salud emocional. Investigaciones respaldan este hecho (Barak, 2017).

***Emocional:*** El aprendizaje del control emocional otorga una capacidad de afrontar situaciones nuevas y conllevar situaciones de duelo. Las personas que poseen inteligencia emocional aportan a su desarrollo emocional saludable y benefician un proceso conflictivo mediante la regulación de emociones que en otros podrían desencadenarse y producir factores de estrés y depresión.

***Relaciones sociales:*** Una de las habilidades de las relaciones interpersonales es la empatía, autoconfianza, y confianza en los demás. Este factor se involucra de manera intrínseca con la resiliencia de modo que aporta una red social estable en la que el que presente algún duelo pueda sentirse protegido y confiado de que habrá un apoyo emocional de las demás personas la cual fortalecerá y acelerará el proceso.

***Cognitivo:*** Este factor se refiere a la capacidad para poder solucionar problemas, la comprensión en sí mismo. En el sentido de introspección, la persona que afronta una situación dolorosa mantiene un análisis interno y procede a buscar solucionar el problema que causa el malestar. La capacidad cognitiva de organizar ideas, aportan soluciones automáticas y representa un proceso lento o rápido dependiendo de la persona.

La resiliencia como puente de un cambio, aporta la idea de que una persona resiliente aplica su resiliencia haciendo uso de los seis factores expuestos. El proceso de cambio involucra hacer un análisis interno y externo de uno mismo viendo lo positivo y negativo. De tal manera, las personas que no mantienen niveles altos de resiliencia pueden lograr adquirirla teniendo en consideración estos aspectos.

Es importante tener claro que una persona no nace resiliente, sino se desarrolla (Giusti, 2009).

## **2.3. Definición conceptual**

### **Resiliencia**

“Capacidad de adaptarse; elasticidad y poder de recuperación ante situaciones difíciles. / Capacidad de adaptarse exitosamente, de competir o de funcionamiento positivo a pesar de las condiciones de alto riesgo, del estrés crónico o después de trauma grave o prolongado.” (Consuegra, 2010, p. 236).

### **Bienestar**

Es un estado de satisfacción personal y con el entorno en la que se desenvuelve un sujeto, en la que involucra aspectos internos y externos derivados de un análisis, y teniendo como resultado emociones positivas, perspectivas de la felicidad (Ryff, 1989).

### **Sobreponer**

Dominar los impulsos del ánimo, hacerse superior a las adversidades o a los obstáculos que ofrece un negocio. (RAE, 2017).

- **Confianza y sentirse bien solo**

Se clasifica por la capacidad de independencia de un sujeto para dar alternativas de solución a problemas que se presentan, mediante la seguridad de sus competencias personales para dar solución. Además, involucra el bienestar de la independencia y dar valor a la libertad que uno mismo posee (Crombie, López, Mesa y Samper, 2015).

- **Perseverancia**

Es la conducta que se mantiene estable con el propósito de sobreponerse a conflictos haciendo uso de las habilidades y disciplina.

El propósito se mantiene en la solución del problema mediante conductas recurrentes para mantener equilibrio (Crombie *et al.*, 2015; Castilla-Cabello, 2016). “Persistencia ante la adversidad o el desaliento, tener un fuerte deseo del logro y autodisciplina” (Novella, 2002, p. 8).

- **Ecuanimidad**

Determina el equilibrio y confianza en las propias cualidades de su vida y las experiencias que ha mantenido. Mantienen una actuación pasiva y tranquila ante las adversidades sin hacer disfunción de las emociones y propicia un ambiente calmado de superación (Novella, 2002; Castilla-Cabello, 2014; Crombie *et al.*, 2015; Gonzales, 2017).

- **Aceptación de uno mismo**

Se caracteriza por la flexibilidad, balance y adaptabilidad de uno mismo frente a las nuevas situaciones. Se mantiene la aceptación por la vida y un sentimiento de paz a pesar de la adversidad (Novella, 2002). Es la autoconfianza y auto reconocimiento, como la autoestima que se posee y se mantiene frente a las diversidades (Crombie *et al.*, 2015).

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño utilizado**

En el siguiente apartado se presentará la metodología de la investigación que guiará en el proceso necesario para enfoca los resultados y obtener la información de mayor relevancia que enriquezca el proceso de intervención, el cual es el objetivo de este presente trabajo.

##### **3.1.1. Tipo de investigación**

Esta investigación se elaboró mediante el nivel descriptivo de investigación científica, la cual nos permite ser específicos con las propiedades, características de nuestro objeto o población a investigar, lo que permite realizar una descripción de la población con respecto a un hecho en particular y un diagnóstico. En la cual solo se concentra en la recolecta de información y la medición independiente de una variable en una determina sociedad (Sánchez y Reyes, 2006).

##### **3.1.2. Diseño de investigación**

Con respecto a esta investigación se podría decir que tiene un diseño no experimental por la cual no está fundamentalmente ligada al aspecto de manipulación de la variable estudiada, teniendo como principal objetivo la observación científica de una variable en un contexto cultural determinado no siendo, éstas, provocadas intencionalmente por el investigador (Hernández *et al.*, 2014).

Además, de que la investigación sea no experimental, pertenece a un corte transversal. Según Liu y Tucker (como se citó en Hernández *et al.*, 2014) el diseño a nivel transversal determina que el procedimiento de recolección de datos solo se dará en un determinado tiempo.

## **3.2. Población y muestra**

### **3.2.1. Población**

La población de la presente investigación está conformada por 70 mujeres congregantes activas de la iglesia Monte de los Olivos en el distrito de Cercado de Lima, dividido entre dirección general, pastoras principales, líderes, área administrativa y ujieres (personas encargadas de las ofrendas y atención al público) que asisten regularmente durante el presente año 2018.

### **3.2.2. Muestra**

Según López (Zayas, 1998) menciona que la muestra censal es aquel tamaño que simboliza toda la población por tanto permite tomar toda la muestra de la población. Trabajando con un total de 70 congregantes mujeres entre 20 – 65 años.

Se ha considerado criterios de inclusión y exclusión ya que el muestreo fue no probabilístico de tipo intencional (Sánchez y Reyes, 2006).

Los criterios de inclusión y exclusión han servido para segmentar la muestra y delimitarlo con el propósito de mantener rigurosidad al realizar el recojo de los datos; en ese sentido, permite que la muestra no sea amplia y se delimite a sujetos que mantengan las mismas características establecidas.

**Tabla 1**

*Criterios de inclusión y exclusión de la muestra*

<b>Criterios de inclusión</b>	<b>Criterios de exclusión</b>
Se evaluará a congregantes mayores de edad	Ser menores de edad
Asistentes de manera regular	Asistentes intermitentes
Se evaluará a quienes deseen participar de manera voluntaria	Los que no deseen participar en la investigación
Asistentes el día de la aplicación	Asistentes que no estén el día de la aplicación

### **3.3. Identificación de la variable y su operacionalización**

#### **3.3.1. Resiliencia**

“Capacidad de adaptarse; elasticidad y poder de recuperación ante situaciones difíciles. / Capacidad de adaptarse exitosamente, de competir o de funcionamiento positivo a pesar de las condiciones de alto riesgo, del estrés crónico o después de trauma grave o prolongado.” (Consuegra, 2010, p. 236).

### 3.3.2. Operacionalización de la variable

**Tabla 2**

*Operacionalización de la variable resiliencia*

Variable	Definición teórica	Dimensiones	Indicadores	Reactivos	Niveles	Escala
Resiliencia	Capacidad de un sujeto para la adaptabilidad en situaciones de peligro o sufrimiento emocional que promueve la superación de dicho hecho, sobreponiéndose y recuperándose de manera satisfactoria.	Confianza y sentirse bien solo	Confianza en uno mismo Independencia Bienestar subjetivo Satisfacción de los logros	4, 2, 3, 15, 14, 13, 12, 6, 5, 7.	Alto, Medio, Bajo y Muy bajo	Intervalo
		Perseverancia	Insistencia Decisión Significatividad	19, 18, 9, 17, 1		
		Ecuanimidad	Manejo por medio de la experiencia Autodisciplina	10, 8, 11		
		Aceptación de uno mismo	Cualidad personal en solución de conflicto Desagrado personal a otros	16, 20		

### **3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico**

#### **3.4.1 Técnicas**

- La técnica utilizada fue la encuesta.
- Para llevar a cabo la investigación, primero se hizo uso de la entrevista para confirmar los estándares de los criterios de la población.
- Se procedió a entregar el cuestionario dando las siguientes instrucciones “Usted deberá responder la siguiente prueba para la cual tiene 15- 20 minutos aproximadamente”.
- El cuestionario evalúa la resiliencia, siendo la capacidad para afrontar las adversidades, el cual consta de siete opciones de respuesta. A la derecha de cada fila se encontrará siete alternativas desde (totalmente de acuerdo) hasta la última opción (totalmente en desacuerdo). Deberá marcar con un (x) en la opción que crea conveniente, procurando responder con sinceridad.
- Al culminar la prueba se agradeció a cada participante por la colaboración brindada.

#### **3.4.2 Instrumento**

Para la siguiente investigación se pretende evaluar la resiliencia mediante el instrumento de Wagnild y Young, la cual fue adaptada al medio peruano por Humberto Castilla, tal y como se expresa en la ficha técnica del instrumento.

##### **3.4.2.1. Escala de resiliencia de Wagnild y Young**

###### **Ficha técnica**

**Nombre del instrumento:** Escala de Resiliencia de Wagnild y Young.

**Autor:** Wagnild, G. M. y Young H. M.

**Año:** 1993



**Adaptación:** Castilla Cabello, Humberto (2016).

**Institución:** Universidad Privada del Norte

**Duración:** 15 minutos a 20 minutos.

**Aplicación:** Adultos.

**Evalúa:** Niveles de resiliencia.

**Uso:** Clínico, educativo e investigación.

**Material:** Cuestionario con los ítems.

**Dimensiones:**

- Resiliencia Total.
- Confianza y sentirse bien solo (D1)
- Perseverancia (D2)
- Ecuanimidad (D3)
- Aceptación de uno mismo (D3).

**Validez:**

La validez de la escala se determinó por un análisis de correlaciones ítem-test con el objetivo de verificar la validez de constructo. En la que los 20 ítems correlacionaron de manera adecuada con el test. Las correlaciones tendieron entre 0.409 a 0.628, por lo que no fue necesario eliminar ítems debido a la correlación moderada de esta. En conclusión, se verificó que cada ítem mide lo que pretende medir (un constructo general).

**Confiabilidad:**

El análisis de la confiabilidad se desarrolló en diversas investigaciones. En nuestro medio, la confiabilidad de la escala se vio en un 0.906 de alfa de Cronbach en la escala total (Castilla, 2014). Además, se determinó las correlaciones mediante el coeficiente de mitades de Spearman-Brown.

Que determino  $r=.848$ ; lo cual respalda la alta confiabilidad. Estos datos se realizaron en una versión de la prueba.

Además, para este estudio se utilizó el instrumento modificado por Castilla (2016) en su versión de 20 ítems en la cual obtuvo una confiabilidad de 0.898 en la escala total, determinando una alta confiabilidad de la prueba.

### **Baremos:**

La prueba ha pasado por un análisis psicométrico en la cual ya ha sido expuesta la validez y la confiabilidad del mismo por medio de un grupo piloto de 16 congregantes de la misma iglesia. Este paso se realizó con el objetivo de poder adaptarla en la muestra evaluada.

Del mismo modo, se realizó los baremos establecidos por medio del uso de percentiles establecidos (anexo 5). Sin embargo, por estética de presentación se muestra los baremos obtenido en la siguiente tabla.

**Tabla 3**

*Baremos de la prueba según muestra piloto*

	<b>Resiliencia</b>	<b>Confianza y sentirse bien solo</b>	<b>Perseverancia</b>	<b>Ecuanimidad</b>	<b>Aceptación de uno mismo</b>
Alto	127 - (+)	65 - (+)	38 - (+)	25 - (+)	16 - (+)
Promedio	121 - 126	60 - 64	35 - 37	21 - 24	13 - 15
Bajo	113 - 120	55 - 59	32 - 34	17 - 20	11 - 12
Muy bajo	0 - 112	0 - 54	0 - 31	0 - 16	0 - 10

Fuente: Elaboración propia

## CAPITULO IV

### PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS

#### 4.1 Procesamiento de los resultados

Cuando se recolectó la información se siguió a:

- El proceso de recolección de datos se dio en la misma concentración de los congregantes en la cual se recopiló los datos pidiendo autorización formal a cada participante. El proceso de recopilación de datos duró aproximadamente 30 minutos.
- Cada cuestionario fue codificado con la intención de mantener rigurosidad en el baseado de datos y para identificación específica de casos especiales, si lo hubiese. En total se llegó a completar la muestra total de 70 encuestadas adultas cumpliendo los criterios de inclusión y exclusión establecidos en el capítulo anterior.
- Se utilizó el programa Excel para poder basear los datos obtenidos de la encuesta. Luego se realizó las sumas de cada dimensión y del puntaje total con la intención de tenerlo listo para el procesamiento descriptivo.
- Luego, se usó el programa SPSS v.24 con la intención de desarrollar las tablas de frecuencia y los resultados descriptivos. Además de corroborar la confiabilidad de la escala para el uso en la presente investigación (anexo 3).
- Los resultados obtenidos muestran el estudio de la media, valores mínimo y máximo, asimetría y curtosis de la variable general.

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

## 4.2. Presentación de los resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos por medio del análisis descriptivo de la variable resiliencia.

**Tabla 4**

*Resultados descriptivos de Resiliencia*

Resiliencia		
N	Válidos	70
	Perdidos	0
Media		119.23
Mínimo		74
Máximo		140

El estudio realizado de 70 congregantes, sobre la resiliencia se interpreta de la siguiente manera:

Una media de 119.23 se categoriza como “Bajo”.

Un valor mínimo de 74 que se categoriza como “Muy Bajo”

Un valor máximo de 140 que se categoriza como “Alto”.

**Tabla 5**

*Resultados descriptivos de las dimensiones*

		Confianza y sentirse bien solo	Perseverancia	Ecuanimidad	Aceptación de uno mismo
N	Válidos	70	70	70	70
	Perdidos	0	0	0	0
Media		58.87	31.17	17.29	11.9
Mínimo		26	23	10	6
Máximo		70	35	21	14

En los factores que abarcan la resiliencia podemos observar los siguientes resultados:

**En el factor Confianza y sentirse bien solo se puede observar:**

Una media de 58.87 que vendría a categorizar como “Bajo”.

Un mínimo de 26 que se categoriza como “Muy Bajo”.

Un máximo de 70 que se categoriza como “Alto”.

**En el factor Perseverancia se puede observar:**

Una media de 31.17 que vendría a categorizar como “Bajo”.

Un mínimo de 23 que se categoriza como “Muy Bajo”.

Un máximo de 35 que se categoriza como “Promedio”.

**En el factor Ecuanimidad se puede observar:**

Una media de 17.29 que vendría a categorizar como “Bajo”.

Un mínimo de 10 que se categoriza como “Muy Bajo”.

Un máximo de 21 que se categoriza como “Promedio”.

**En el factor Aceptación de uno mismo se puede observar:**

Una media de 11.9 que vendría a categorizar como “Bajo”.

Un mínimo de 6 que se categoriza como “Muy Bajo”.

Un máximo de 14 que se categoriza como “Promedio”.

Respecto a los resultados mostrados, se presenta a continuación una vista a la distribución en frecuencia respondiendo a los objetivos planteados en la investigación:

**Tabla 6**

Frecuencia del nivel de Resiliencia

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy bajo	21	30,0	30,0	30,0
	Bajo	24	34,3	34,3	64,3
	Promedio	16	22,9	22,9	87,2
	Alto	9	12,8	12,8	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

**Comentario:** El nivel de resiliencia general se considera categoría “Bajo con 34,3%” teniendo como resultado:

- 34,3% “Bajo”
- 30%. “Muy bajo”



*Figura 2.* Frecuencia en porcentaje del nivel de Resiliencia

**Comentario:** En la resiliencia general se puede ver que el nivel que predomina es el “bajo”. Teniendo como resultados:

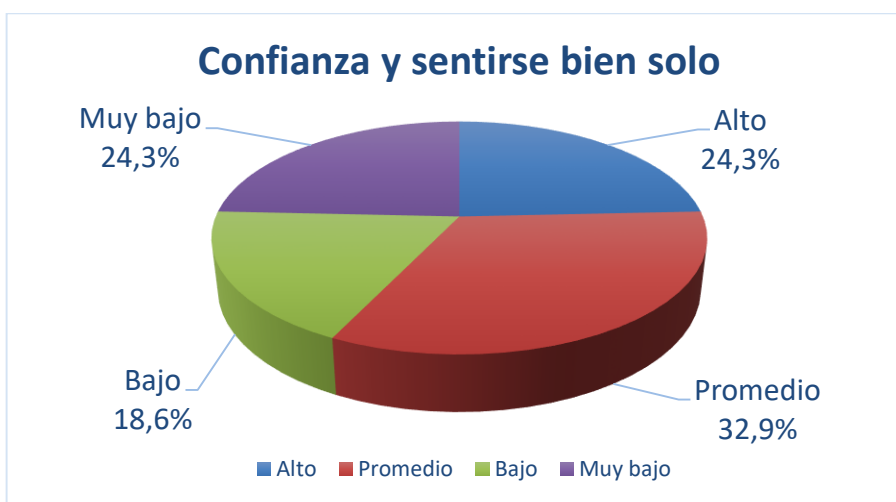
- 34,3% “Bajo”
- 30%. “Muy bajo”

**Tabla 7**

Frecuencia del nivel Confianza y sentirse bien solo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy bajo	17	24,3	24,3	24,3
	Bajo	13	18,6	18,6	42,9
	Promedio	23	32,9	32,9	75,7
	Alto	17	24,3	24,3	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

- **Comentario:** El nivel de Confianza y sentirse bien solo se considera categoría “Promedio con 32,9%”
  - 24,3% “Muy bajo”
  - 24,3%. “Alto”



*Figura 3.* Frecuencia en porcentaje del nivel de Confianza y sentirse bien solo

**Comentario:** En la dimensión Confianza y sentirse bien solo, el nivel que se ha predominado fue “Promedio”.

- 32.9% “Promedio”
- 24.3% “Muy bajo” y “Alto”

**Tabla 8**

Frecuencia del nivel Perseverancia

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy bajo	37	52,9	52,9	52,9
	Bajo	21	30,0	30,0	82,9
	Promedio	12	17,1	17,1	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

- **Comentario:** El nivel de Perseverancia se encuentra en la categoría “Muy bajo con 52,9%
  - 30% “Bajo”
  - 17,1% “Promedio”



*Figura 4.* Frecuencia en porcentaje del nivel de Perseverancia

**Comentario:** La dimensión Perseverancia mantuvo predominancia en el nivel “Muy bajo” teniendo como resultado:

- 52.9% Muy bajo.
- 30% Bajo.

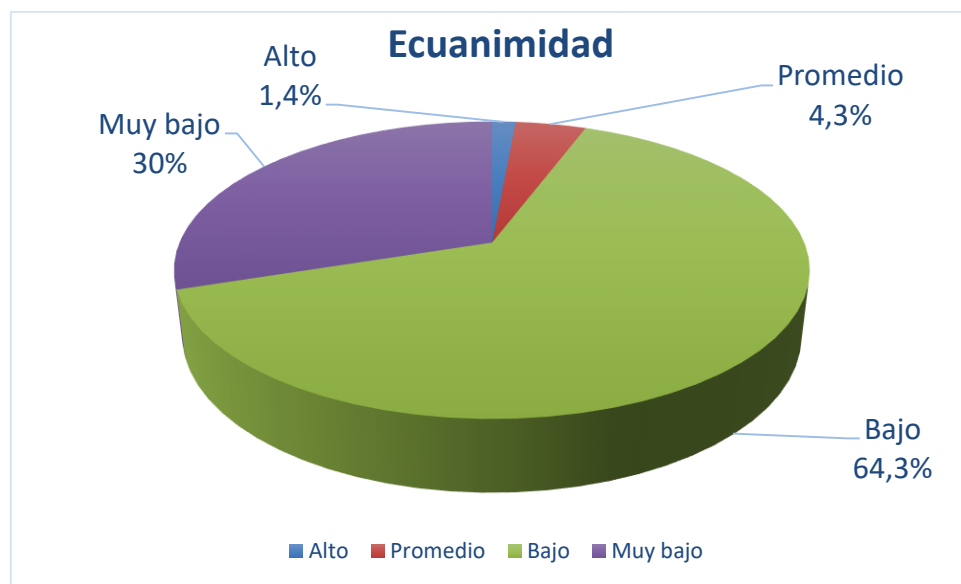


**Tabla 9**

Frecuencia del nivel Ecuanimidad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy bajo	21	30,0	30,0	30,0
	Bajo	45	64,3	64,3	94,3
	Promedio	3	4,3	4,3	98,6
	Alto	1	1,4	1,4	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

- **Comentario:** El nivel de Ecuanimidad se encuentra en la categoría “Bajo con 64.3”.
  - 64,3% “Bajo”
  - 1,4%. “Alto”



*Figura 5. Frecuencia en porcentaje del nivel de Ecuanimidad*

**Comentario:** El nivel de Ecuanimidad en los congregantes se considera de nivel “Bajo”.

- 64% “Bajo”
- 30% “Muy bajo”

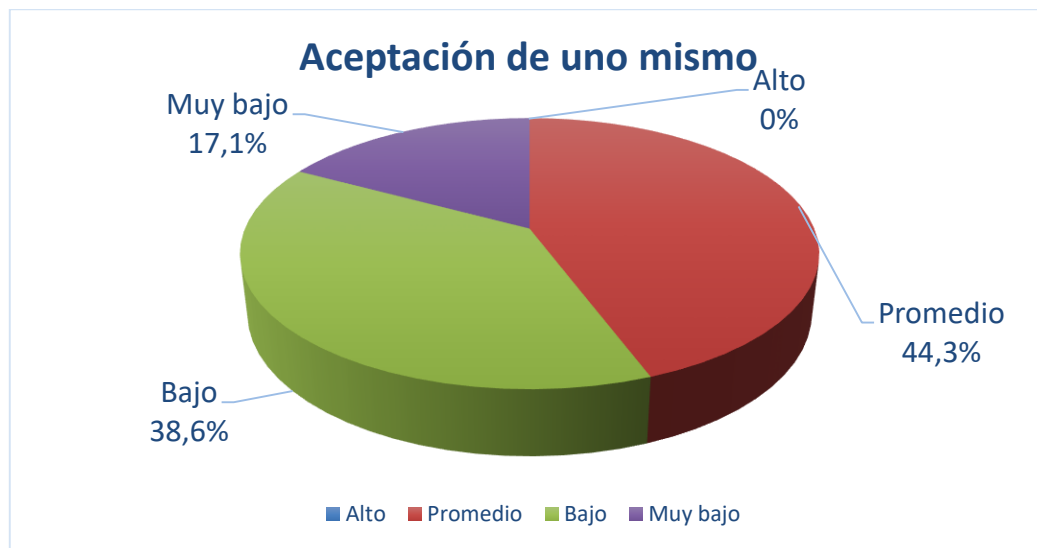
**Tabla 10**

Frecuencia del nivel Aceptación de uno mismo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy bajo	12	17,1	17,1	17,1
	Bajo	27	38,6	38,6	55,7
	Promedio	31	44,3	44,3	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

**Comentario:** Se determinó que el nivel en Aceptación de uno mismo se encuentra dentro de la categoría “Promedio con en 44,3%”.

- 17,1% “Muy bajo”
- 38,6% “Bajo”



*Figura 6.* Frecuencia en porcentaje del nivel de Aceptación de uno mismo

**Comentario:** El nivel de Aceptación de uno mismo se considera “Promedio” en los congregantes.

- 44,3% “Promedio”.
- 39,6% “Bajo”.

#### 4.3. Análisis y discusión de los resultados

En el presente trabajo el objetivo fue determinar el nivel de resiliencia de congregantes de la Iglesia Monte de Los Olivos, en la que participaron 70 mujeres. Por lo que, se utilizó la prueba de Wagnild & Young para medir resiliencia. Los resultados evidenciaron que el nivel de resiliencia general fue bajo (34,3%), lo que demuestra que la capacidad de sobrellevar las cosas aparentemente es baja en gran parte de la muestra; además, el 30% mantiene un nivel muy bajo.

Se puede resaltar que Saavedra *et al.* (2012) en su investigación realizado en Colombia, obtuvo que las personas que pueden mantener signos de depresión mantienen un nivel bajo de resiliencia a comparación de los que no tienen depresión. De tal modo, otro estudio internacional en Argentina, demostró que las personas jóvenes a comparación de las adultas mantenían resiliencia en un mayor nivel (Estefó, 2011). Los factores pueden verse en la maduración y sensibilización que se va obteniendo en la persona adulta; y la resistencia del joven y su capacidad de superación a obstáculos frecuentes.

Dichos resultados mostraron similitud con los planteados en un estudio nacional realizado por Saavedra y Villalta (2008) en la que se obtuvo que los jóvenes mantienen niveles de resiliencia alto a comparación de los adultos mayores. Lo que concluye, es que los jóvenes poseen mayor índice de resiliencia por la etapa de vida que cursan, mientras que los adultos se les hace complejo mantener dichas características. Por otro lado, el estudio de Barak (2017) mostró que la resiliencia en personas que están vinculadas a la iglesia mantiene trabajos sociales como voluntariado, su resiliencia se ve impulsada por el factor de ayudar a otros. Lo que fortalece su autoestima y su proyección con las dificultades reales de personas.

Desde la perspectiva de Infante (2005) la resiliencia puede definirse como como un proceso dinámico que mantiene como resultado una adaptación a los problemas y adversidades, dicha adaptación mantiene un carácter positivo.

En ese sentido, Manciaux, Vanistendael, Lecomte y Cyrulnik (2001, como se citó en Vera *et al.*, 2006) mencionan que la resiliencia es una capacidad individual o colectiva en la que se proyectan a futuro a pesar de los acontecimientos traumáticos, doloroso que desestabilizan la normalidad continua de la vida.

De los resultados se puede comentar, que el nivel predominante es el nivel bajo y muy bajo; por lo que se ve determina que los congregantes mantienen niveles bajos en su mayoría. Este factor puede verse influenciado por diversos factores social, personal y económico. La poca resiliencia, como tal, puede generar irregularidades en las emociones cuando se hace presentes problemas que entren en conflicto con la estabilidad general. Dado a dicho patrón, la persona con baja resiliencia no puede superar con éxito, o provocar que el proceso sea prolongado; lo cual provoca dolor emocional persistente en la persona. No obstante, dicho problema generado, puede verse amortiguado por el hecho de tener fe, o sentirse protegido por un ente superior. Esto podría considerarse como un factor de soporte ante el dolor que puedan poseer los congregantes.

La dimensión confianza y sentirse bien solo, se obtuvo que la predominancia permanecer en los niveles donde se determina el déficit: Muy bajo (24,3%) y bajo (18,6%), lo que en suma sería un total de 42,9% de congregantes que mantienen un nivel bajo y muy bajo de confianza y sentirse bien solo. Por lo contrario, la categoría promedio tuvo un total de 32,9% y el nivel alto 24,3%. A dichos resultados se pueden mencionar que los estudios nacionales como el de Barak (2017) han manifestado que la confianza en uno mismo y soportar la soledad mantienen mayor frecuencia en personas que mantienen contacto social de ayuda. Además, de los congregantes adultos de la muestra algunos han sido estudiantes y profesionales, lo que acataría mayor conciencia de la realidad en los problemas; con dicha perspectiva Alpiste (2017) argumentó que los que mantienen educación superior o se proyectan a tenerlo presentan niveles altos de confianza y sentirse bien solo.

Por lo contrario, los adultos que pueden padecer problemas oncológicos tienen el riesgo, común por su diagnóstico, de tener un nivel de resiliencia pobre (Del Águila, 2017).

Un estudio internacional ha demostrado que entre los factores de resiliencia en adultos está la introspección, independencia, iniciativa, entre otros (Estefó, 2011). Lo que se puede rescatar es que los adultos formados desde los 25 años, muestran mayor índice de independencia y seguridad personal para poder análisis críticos sobre su propia vida, la situación y el problema; además de poder hacer introspección de sus propias cualidades, lo cual le brinda seguridad.

A manera teórica se puede decir que la confianza y sentirse bien solo se clasifica por la capacidad de independencia de un sujeto para dar alternativas de solución a problemas que se presentan, mediante la seguridad de sus competencias personales para dar solución. Además, involucra el bienestar de la independencia y dar valor a la libertad que uno mismo posee (Crombie, López, Mesa y Samper, 2015).

A modo de comentario, es imprescindible mostrar que un gran porcentaje de congregantes mantienen niveles bajos (43%); mientras el resto (57%) mantienen nivel promedio y alto. Lo que puede estar sucediendo en dicho factor, es la posibilidad de que los adultos evaluados posean educación mayor a la secundaria y estudios superiores, que, como factores, pueden verse involucrado con la autoconfianza e independencia. Mientras que los no presentan estudios superiores pueden mantener inseguridad en lo que pueden lograr y cierta dependencia en otros. Por otro lado, la confianza e independencia pueden verse reflejados en la edad de los evaluados, que son mayores de edad, y, por ende, es la etapa de la vida donde existe mayor independencia de acciones y económicas; y se establece por completo la confianza en uno mismo.

En la dimensión perseverancia, los congregantes mantuvieron el siguiente resultado: en el nivel “Bajo” (30%) y “Muy bajo” (52,9%), por lo que se evidencia gran porcentaje en dichos niveles; para con el nivel “Promedio” (17,1%) y “Alto” (0%). Los resultados en el ámbito nacional se pueden ver que las personas que sufren de enfermedades crónicas mantienen un nivel de perseverancia bajo en su gran mayoría (68%), sin embargo, el resto de pacientes mantienen un nivel moderado de resiliencia que apoya su tratamiento (Del Águila, 2017). Al igual pasa no solo con pacientes con enfermedades graves, sino con adultos de avanzada edad, donde el nivel de perseverancia registra un deterioro (Saavedra y Villalta, 2008).

A nivel internacional se puede apreciar que los adultos que mantienen depresión muestran un nivel de perseverancia bajo, y bajas expectativas de proseguir actividades que usualmente eran normales (Saavedra *et al.*, 2012). Además, ser perseverante y aceptar el diagnóstico de la enfermedad es imprescindible para lograr una mejora en el tratamiento y proseguir con posibilidades de mejorar (Soto *et al.*, 2015).

La perseverancia es la conducta que se mantiene estable con el propósito de sobreponerse a conflictos haciendo uso de las habilidades y disciplina. El propósito se mantiene en la solución del problema mediante conductas recurrentes para mantener equilibrio (Crombie *et al.*, 2015; Castilla-Cabello, 2016). “Persistencia ante la adversidad o el desaliento, tener un fuerte deseo del logro y autodisciplina” (Novella, 2002, p. 8).

A modo de comentario podemos establecer que los congregantes que poseen bajo nivel de perseverancia pueden verse involucrados con sus expectativas de vida, y la perspectiva según sus energías vitales. Es decir, es importante poder tener motivación para persistir en solucionar los problemas. El deseo de buscar una solución y lo que uno desea para sí. Por lo que, la perseverancia en la resiliencia es un factor importante para la superación; uno de los factores en la que los congregantes muestran déficits.

En la dimensión ecuanimidad, los resultados han demostrado la gran predominancia de los niveles “Bajo” (64,3%) y “Muy bajo” (30%), lo que viene siendo el 94,3% de los evaluados, dato alarmante debido a que el 4,3% de los congregantes mantienen un nivel “Promedio” y el 1,4% un nivel “Alto”. Lo que nos muestran los resultados nacionales, que las personas que no puede verse alterado en aspectos internos de cualidades y habilidades, y problemas que pueden ver con las emociones (Alpiste, 2017). En estudiantes de educación superior pueden verse resultados de ecuanimidad moderados y altos (Silva, 2012). Un dato expuesto, manifestó que el proyecto de vida puede verse envuelto con las dimensiones de la resiliencia, y la ecuanimidad como aspecto de confianza y aceptación de aspectos positivos y negativos puede influenciar en como uno proyecta su vida (Flores, 2008).

Entre los resultados internacionales, la evaluación de adultos frente a la discapacidad de un miembro de la familia, demostró que la ecuanimidad puede verse influenciado por los aspectos negativos del problema (Soto *et al.*, 2015). Sin embargo, al ser asimilado pueden poner esfuerzo de su auto superación, haciendo uso de la motivación y la iniciativa (Estefó, 2011).

Desde la perspectiva teórica la ecuanimidad determina el equilibrio y confianza en las propias cualidades de su vida y las experiencias que ha mantenido. Mantienen una actuación pasiva y tranquila ante las adversidades sin hacer disfunción de las emociones y propicia un ambiente calmado de superación (Novella, 2002; Castilla-Cabello, 2014; Crombie *et al.*, 2015; Gonzales, 2017).

Desde la perspectiva, como autora, se puede decir que los congregantes hacen frente a diversidades de problemas que pueden estar afectando su autopercepción de las habilidades y cualidades que uno mantiene, haciendo caso omiso del esfuerzo que han hecho por superar dificultades pasadas. Esto puede verse, por la aparición de un problema de gran intensidad que no han enfrentado antes o la aparición de ansiedad generada que nubla la visualización de las propias cualidades.

La última dimensión: Aceptación de uno mismo. Obtuvo resultados interesantes debido a que el 55,7% de los encuestados mantuvieron un nivel “Bajo” (38,6%) y “Muy bajo” (17,1%); mientras que el 44,3% restante un nivel “Promedio”. En las investigaciones nacionales, se puede estipular que las personas que mantienen niveles altos en la aceptación de uno mismo, son las personas que mantienen mayor edad en su desarrollo y madurez (Saavedra y Villalta, 2008); además, las personas que realizan trabajo voluntario que impulsan su autodeterminación y aumentan la autoestima (Barak, 2017).

En los estudios internacionales, se determinó que el proceso de la resiliencia y la adaptación en familias con un miembro con discapacidad puede verse envuelto en situaciones donde se aprecie baja autoestima y falta de aceptación (Soto *et al.*, 2015). Por otro lado, el estudio en personas con y sin depresión, la autoestima presenta niveles bajos al igual que la aceptación de uno mismo (Saavedra *et al.*, 2012).

En teoría la aceptación de uno mismo se caracteriza por la flexibilidad, balance y adaptabilidad de uno mismo frente a las nuevas situaciones. Se mantiene la aceptación por la vida y un sentimiento de paz a pesar de la adversidad (Novella, 2002). Es la autoconfianza y auto reconocimiento, como la autoestima que se posee y se mantiene frente a las diversidades (Crombie *et al.*, 2015).

A modo de comentario final, se puede apreciar que la aceptación de uno mismo, va ligado con la autoestima, lo que favorece (si se mantiene niveles altos) a la resiliencia, la capacidad de poder sobrellevar situaciones complejas que atenten con la estabilidad emocional. Sin realizar generalizaciones, se mantiene un argumento válido al decir que los problemas que enfrentan se mantienen constantes y cada vez los problemas pueden verse más intensas y representan un atentado fuerte con su estabilidad. Lo que puede proyectarse en problemas en el área laboral, personal, espiritual y social. Por lo que es imprescindible realizar un trabajo que promueva el desarrollo de las características que mantienen déficits.



#### **4.4. Conclusiones**

- El nivel de resiliencia en los congregantes de la Iglesia Monte de Los Olivos, presenta un nivel “Bajo”
- El nivel de Confianza y sentirse bien solo en los congregantes de la Iglesia Monte de los Olivos, presenta un nivel “Promedio”
- El nivel de Perseverancia en los congregantes de la Iglesia Monte de los Olivos, presenta un nivel “Muy Bajo”
- El nivel de Ecuanimidad en los congregantes de la Iglesia Monte de los Olivos, presenta un nivel “Bajo”.
- El nivel de Aceptación de uno mismo en los congregantes de la Iglesia Monte de los Olivos, presenta un nivel “Promedio” predominante, sin embargo, la suma entre el nivel bajo y muy bajo superar el porcentaje del nivel “promedio”.

#### **4.5. Recomendaciones**

- En primer lugar, se recomienda a la Iglesia Monte de los Olivos que está ubicada en el distrito de Cercado de Lima es indispensable realizar análisis en los congregantes con el fin de poder apoyar a la salud mental. No solo con la intención de poseer mayores congregantes, sino como ente religioso velar por la salud general y desarrollar mejores personas para la sociedad, incluyendo valores, respeto.
- Además, se recomienda elaborar un programa de intervención que pueda ayudar al desarrollo de la resiliencia que puede ser un factor de apoyo y evitar problemas graves en los estados emocionales, además de psiquiátricos. Inclusive, el programa aportaría a un desarrollo interno que fortalezca la formación de mejores personas.
- A la universidad Inca Garcilaso de la Vega, desarrollar estudios a profundidad sobre la resiliencia. Ya que en el proceso de recopilación de datos se pueden evidenciar diversos aportes y sería que muy gran interés formular unos estudios interdisciplinarios sobre la formación y desarrollo de la resiliencia en poblaciones vulnerables.
- A los tesisistas, se recomienda utilizar información actualizada de la variable porque su constante cambio y estudio evidencian nuevos enfoques y alternativas de estudios que pueden aportar a la ciencia y al trabajo del psicólogo que está pendiente de la salud mental de las personas.

## **CAPÍTULO V**

### **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

#### **5.1. Denominación del programa**

Taller para fortalecer la Resiliencia en congregantes de la Iglesia Monte de los Olivos “Fomentando la Resiliencia”

#### **5.2. Justificación del programa**

Este programa es importante ya que debido al diagnóstico que arrojo la investigación los congregantes de una iglesia evangélica presentan un nivel bajo de resiliencia. La poca resiliencia, como tal, puede generar irregularidades en las emociones cuando se hacen presentes problemas que entran en conflicto con la estabilidad general.

Este programa permitirá intervenir en dicha situación y tratar, como medio de la profesión psicológica, de abordar dicha situaciones inherentes a la realidad peruana. Dicho programa pretende aportar la mejora de salud mental y la calidad de vida de los congregantes.

Bajo los resultados de la investigación se observó que los congregantes de la iglesia Monte de Los Olivos, generan irregularidades en las emociones cuando se hace presentes problemas que entran en conflicto con su estabilidad general. Las personas con baja resiliencia no pueden superar con éxito las dificultades.

Sus estados emocionales incluyen una reacción defensiva y ofensiva en situaciones de estrés o cuando mantienen un problema que no haya sido resuelto pueden manifestar: depresión, ansiedad, pueden percibir un sentido negativo de sí mismo, presentar pocas posibilidades de esperanza frente a las dificultades, no desarrolla iniciativas, se pueden fijar metas imposibles de alcanzar.

Por los motivos expuestos el programa de intervención busca solución, así mismo ser un aporte para su salud mental y brindar así, calidad de vida a los miembros de esta comunidad religiosa.

### **5.3. Establecimiento de objetivos**

El objetivo de este programa es ayudar al desarrollo de la resiliencia que puede ser un factor de apoyo para evitar problemas graves en los estados emocionales. Inclusive, el programa aportaría a un desarrollo interno que fortalezca la formación de mejores personas.

- **Objetivo General:**

- Fortalecer niveles de resiliencia de los congregantes de la Iglesia Monte de los Olivos

- **Objetivos específicos:**

- Mejorar el nivel de confianza de los congregantes de la Iglesia Monte de los Olivos
- Lograr un adecuado nivel de perseverancia de los congregantes de la Iglesia Monte de los Olivos
- Desarrollar la ecuanimidad en los congregantes de la Iglesia Monte de los Olivos
- Mejorar el nivel de aceptación de los congregantes de la Iglesia Monte de los Olivos

### **5.4. Sector al que se dirige**

La población de la presente investigación está conformada por 70 congregantes mujeres activas de la Iglesia Monte de los Olivos en el distrito de Cercado de Lima, dividido entre dirección general, pastoras principales, líderes, área administrativa, durante el presente año 2018.

## **5.5. Establecimiento de conductas problemas/metapas**

- **Conductas problemas**

- Falta del desarrollo de Resiliencia por lo que existe un problema de superación en torno a los problemas
- Se observó baja confianza en uno mismo y poca tolerancia a mantenerse en soledad.
- Existe bajo nivel de perseverancia en la poca dedicación y firmeza en el logro de sus metas.
- Bajo nivel equilibrio y confianza en las propias cualidades
- Falta de aceptación de uno mismo queriendo sentirse aceptado por la población ajena, aplausos o elogios.

- **Metas por conseguir:**

- Desarrollar y fortalecer la Resiliencia
- Mejorar los niveles de autosuficiencia en los participantes
- Aumentar las perspectiva de los participantes posee de su propia vida y experiencias
- Concientizar respecto a que cada ser humano necesita momentos de soledad.
- Desarrollar la Autodisciplina para mantener la voluntad de continuar.

## **5.6. Metodología de la intervención**

El programa de intervención se realizará desde el enfoque cognitivo-conductual dicho plan se ha diseñado de acuerdo a los resultados del diagnóstico realizado en una primera fase de la investigación.

Este programa se basará en talleres de fortalecimiento de la Resiliencia, durante cada una de las sesiones se lleva “el libro de las anotaciones”, allí se escribirá por parte del consultante lo que haya aprendido en cada sesión, se le pide que lo lea cuantas veces pueda a la semana.

Esta herramienta es característica del enfoque cognitivo conductual y de estrategias PNL, en donde el consultante se hace consciente de sus creencias y consecuencias, y a la vez almacena por repetición nuevos aprendizajes. La duración de cada sesión es de una hora.

La realización del programa tendrá un tiempo de duración de 8 sesiones, en los cuales se desarrollaron los siguientes factores:

- **Confianza en sí mismo:** Hace referencia a la autosuficiencia (capacidad de depender de sí mismo reconociendo fortalezas y debilidades) que caracteriza al ser humano, también a la creencia en sí mismo y las capacidades propias.
- **Satisfacción personal:** comprender que cada vida tiene un significado, un propósito, por tanto, la valoración del hombre de estos ítems, transmite la sensación de tener algo porque vivir, con un sentido existencial claro.
- **Ecuanimidad:** Hace referencia a la perspectiva equilibrada que tiene el ser humano de su vida y sus experiencias, de tal modo que pueda moderar respuestas extremas a la adversidad. Se hace importante que la persona tome las cosas como vienen.
- **Perseverancia:** comprende el acto de persistir (intentar sin abandonar) a pesar de la adversidad o el desaliento; perseverar implica la voluntad de continuar la lucha para reconstruir la propia vida, de tal modo que se practica autodisciplina permaneciendo involucrado en su vivir diario.

### **5.7. Instrumento, materiales a utilizar**

El plan de intervención se diseñó de acuerdo a los resultados de las pruebas aplicadas en una primera fase de la investigación, se emplearán los siguientes instrumentos y materiales:

- Un ambiente para llevar a cabo el programa de intervención.
- Proyector y equipo de sonido con micrófono
- 70 sillas

- 11 mesas
- 1 pizarra acrílica
- 45 cartulinas
- 70 lapiceros o lápices
- 11 plumones
- 70 globos de colores.
- Una caja de alfileres
- 3 unidades de cinta adhesiva
- 20 papelógrafos
- 140 tarjetas metaplan

### **Recursos humanos**

1 psicólogo

2 asistentes

## **5.8. Actividades**

A continuación, se resume brevemente las temáticas tratadas en las sesiones.

---

### **SESIÓN N°1: “BIENVENIDA”**

---

#### **Objetivo:**

- Presentar el plan de intervención a las participantes y conseguir su interés y compromiso a participar activamente en tal.
- Lograr y Demostrar que la Resiliencia es una capacidad que se puede adquirir, desarrollar o aprender.

**Tiempo:** 90 minutos

**Recursos:** hojas en blanco, lápices, proyector, equipo de sonido.

**Actividad:**

En la primera sesión se da la bienvenida a las participantes, a continuación se da a conocer la importancia y duración del programa de intervención, se absuelven posibles dudas. Se continuará con una dinámica de grupo para crear un ambiente agradable y generar mayor confianza entre las participantes, psicólogo y asistente.

Para la dinámica PEDRO LLAMA A PABLO, Se forma un círculo con los participantes, todos ellos sentados. El participante que está a la cabeza comienza diciendo su nombre y llamando a otro jugador, ejemplo: "Pedro llama a María", María responde "María llama a Juan", Juan dice "Juan llama a Pablo", etc.

El que no responda rápido a su nombre paga penitencia que puede ser: contar un chiste, bailar con la escoba, cantar. Al finalizar la dinámica se le pide a los participantes que cada uno de ellos escriba en un papel su nombre, a que se dedica y alguna característica personal (como cosas que le gustan, etc.) cuando todos los participantes hayan escrito su nombre se ponen en una bolsa o algo similar y se mezclan todos los papeles; luego cada participante saca un papelito a la suerte, sin mostrarlo a nadie; el nombre que está escrito corresponde al que va a ser su "amigo secreto". Cuando todos tengan a su amigo secreto, se explica que durante el tiempo que vamos a trabajar el programa debemos comunicarnos con el amigo secreto de tal forma que este no nos reconozca. Que el sentido de esta comunicación es levantar el ánimo de una manera simpática y fraternal, hacer bromas, (siempre y cuando estas no vayan a perjudicar a ninguna persona) Reconocer sus aportes, hacer críticas constructivas, etc. Esto implica que vamos a observar a nuestro amigo secreto y todos los días debemos comunicarnos con él, (por lo menos una vez), enviándole alguna carta o algún obsequio (lo que la imaginación de cada cual le sugiera). Para hacer llegar nuestro mensaje al amigo secreto, lo enviamos con otro compañero del taller, o lo colocamos en algún sitio específico en que sepamos que el compañero lo va a encontrar; nadie debe delatar quien es el amigo secreto.



El último día del taller se descubre los amigos secretos. A la suerte, pasa algún compañero y dicen quien cree él que es su amigo secreto, y por qué; luego se descubre si acertó o no y el verdadero amigo secreto se manifiesta y luego a él le toca descubrir a su amigo secreto y así sucesivamente hasta que todos hayan encontrado el suyo.

Comenzamos el desarrollo de la sesión con algunas preguntas ¿Qué pasaría si en algún momento de tu vida te quedas solo?, ¿si en algún momento te quedas sin trabajo?, ¿si pierde la vida alguien importante para ti? ¿Cómo saldrías a delante? , ¿Te dejarías vencer por estos episodios? , dejaremos que los participantes piensen sus respuestas que a manera de lluvia de ideas irán respondiendo. Siguiendo con la sesión se hablara sobre Resiliencia lo importante que es fomentar su desarrollo para enfrentar las dificultades que se presenten en la vida.

- a) A continuación se les invita a los participantes a ver una escena de la película “En busca de la felicidad “(2006) <https://www.youtube.com/watch?v=jR8G-EBcpOo>, y un video de Capacitación de la Comunidad Latinoamericana en Resiliencia, Jorge Montoya, FES Iztacala UNAM. (2014) donde se explica el concepto de Resiliencia de una forma dinámica.

Se pide que los participantes formen grupo de cinco y respondan las siguientes preguntas:

- ¿Qué sucede con el personaje del video presentado?
- ¿Cómo creen que se siente el personaje del video?
- ¿Cómo enfrenta el personaje del video la situación ante su hijo?

- b) Se les indica un tiempo prudente para resolver las preguntas una vez finalizado, un representante del grupo debe compartir sus respuestas con los demás. Con esta actividad se busca que comprendan que la Resiliencia es una capacidad que se puede adquirir, desarrollar o aprender. El psicólogo debe direccionar la actividad con esa finalidad.

- c) Para finalizar la sesión se forman conclusiones junto con los participantes se les invita a realizar preguntas para absolver cualquier duda y se les brinda material de información de lo trabajado.

---

## SESIÓN N° 2: “CONOCIÉNDOME A MÍ MISMO”

---

### **Objetivo:**

- Mejorar el nivel de confianza y valoración en los congregantes de la Iglesia Monte de los Olivos

**Tiempo:** 90 minutos

**Recursos:** hojas en blanco, lápices, proyector, equipo de sonido.

### **Actividad:**

Se da inicio la sesión con la siguiente Dinámica: "EQUILIBRIO COLECTIVO" se pide a los participantes que se formen en círculo, dándose todos de la mano, con las piernas un poco abiertas y separados hasta tener los brazos estirados. El grupo se numera del 1 al 2. Las personas que tienen el número 1 irán hacia delante y las del 2 hacia atrás. Luego hay que dejarse caer hacia atrás o hacia delante muy despacio hasta conseguir el punto de equilibrio. Una vez conseguido se pueden cambiar, los 1 irán hacia atrás y los 2 hacia delante. He incluso, acabar intentando pasar de una posición a otra de forma ininterrumpida.

- a) Comenzamos el desarrollo de la sesión identificando creencias y consecuencias de las ideas que los participantes poseen frente a su imagen y autosuficiencia. Indicando lo siguiente: piensa en ti, cómo eres, cómo es tu carácter y tu personalidad, que haces bien, que haces mal. Luego el participante debe escribir lo en una hoja en blanco sus respuestas Una vez que todos los participantes han terminado sus características se escoge un participante para que presente algunas en público.

- b) Al finalizar el ejercicio en una lluvia de ideas se deben resolver las siguientes preguntas:
- ¿Cómo nos hemos sentido hablando bien de nosotros mismos?
  - ¿Es más fácil hablar en negativo? ¿Cuál puede ser la explicación?
- c) Luego que los participantes dan a conocer sus ideas el psicólogo debe desarrollar los siguientes temas: creencias de sí mismo, reconocimiento de capacidades, fortalezas y debilidades.
- d) Como cierre de sesión se les indica los participante que en casa deben “buscar sus habilidades y lo que puedan encontrar en ellos”, el objetivo es escribir en forma de diario una habilidad que cada día perciba sobre sí mismo.

---

### **SESIÓN N° 3: “SI LO SUEÑO LO PUEDO LOGRAR”**

---

#### **Objetivo:**

- Mejorar la planificación, iniciativa y autodisciplina para fortalecer el nivel de perseverancia en los congregantes de la Iglesia Monte de los Olivos

**Tiempo:** 90 minutos

**Recursos:** Globos, revistas, hojas de colores, goma, tijeras

#### **Actividad:**

Se inicia la sesión con la dinámica “sueños” debemos de pedir a los participantes que elijan un sueño el que ellos deseen más, como si tuviéramos una barita mágica y podamos pedir que se nos cumpla cualquier sueño. Existe un dicho muy importante "si lo sueño lo puedo lograr", se le dará a cada participante un globo el participante ira pensando en sus sueños luego imaginara que el sueño entra en los globos y cada vez que va inflando el globo este sueño se hace realidad se le

debe indicar que debe inflarlo de un tamaño de manera que no se rompa y cada vez que eche el aire pensara que su sueño se hace realidad y mientras va inflando va sintiendo felicidad por que su sueño se hace realidad.

Luego se formara un circulo de tal forma que podremos jugar con nuestro sueño y llevarlo lo más alto que se pueda, sin salirnos del circulo que hemos formado, el primer globo que salga del circulo será reventado y por consiguiente este sueño no seguirá en el juego. Comenzamos a jugar con los globos luego de un cierto tiempo nos detenemos y vemos que cantidad de globos continúan con cada participante a finalizar el juego debemos revisar quienes quedaron con el globo.

El psicólogo debe decir lo siguiente “con esta dinámica nos podemos dar cuenta que es muy fácil soñar pero lo que no nos damos cuenta es que pueden existir dificultades en el camino para llegar a ellos, sin embargo si podemos cumplir nuestros sueños si realmente queremos”, Al finalizar el psicólogo debe preguntar ¿Cómo se sintieron al ver que su globo reventó, de qué nos damos cuenta con esta dinámica? y cada participante ira respondiendo con sus propias palabras.

- a) El desarrollo de la sesión se iniciara con unas escenas de película “El circo de la mariposa” (2009) <https://www.youtube.com/watch?v=txlBNBa7VjY> al finalizar el video el psicólogo debe dejar que los participantes relaten las diferentes historias de vida que observaron , dirigiendo así la actividad a la importancia que tiene un sueño, se debe destacar los posibles obstáculos y personas que en el camino no puedan favorecer a que estos sueños o metas se realicen .pero cabe mencionar que la decisión ,la fortaleza y la perseverancia está en cada uno de ellos para realizarlos .
- b) A continuación el psicólogo hará las siguientes preguntas ¿Recuerdas el sueño que usamos en el globo?, ¿Dejaría que le digan que no podrá realizar lo que desea?, ¿cuáles son los obstáculos que no le permiten realizarlos? ¿Qué debe aspectos debe mejorar para cumplir con sus metas? Luego de la autoevaluación los participantes deben realizar en una hoja de color un collage donde deben plasmar sus respuestas. Al finalizar

el trabajo se escogerá a 5 voluntarios que deben salir al frente a contar sus sueños y como los harán realidad.

- c) Como cierre de sesión se proyectara el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=oZRkNsL2PX4> (Juegos Olímpicos Barcelona 1992.) como reflexión y se hará una lluvia de ideas resaltando lo más importante que se habló en la sesión motivando a los participantes en cada respuesta.

---

#### **SESIÓN N°4: “LOGRANDO MIS METAS”**

---

##### **Objetivo:**

- Mantener la decisión de continuar y la voluntad de llegar a la meta.
- Demostrar la importancia de la planificación

**Tiempo:** 90 minutos

**Recursos:** Hojas, Lapiceros

##### **Actividad:**

Los participantes deben formar parejas: uno hace las veces del titiritero y la otra persona asumirá el rol del títere o marioneta. Es necesario que ambas personas se compenetren con su papel y busquen actuar de forma coordinada. Al que le toca el rol de marioneta, debe hallar el equilibrio para dominar su cuerpo de manera tal que dé la impresión de ser realmente un títere, cuyos movimientos (suaves y ligeros) dependen de quien mueva los hilos. Al mismo tiempo, demandará de él o ella tener pleno control de su peso (lo que supone tomar conciencia de su cuerpo, los movimientos de sus brazos y piernas; su torso, cabeza, cuello y cabello de todo su cuerpo).

La puesta en escena debe durar un minuto para luego invertir los roles y salir nuevamente a demostrar el trabajo también por un minuto en cada caso. Acompañar la dinámica con música incidental de fondo, pero que nos remita a una función de circo.

- a) Al terminar la dinámica se iniciará recordando el tema de la sesión anterior, con la finalidad que los participantes interactúen, al recordar la sesión también se llegara a comentar algunos de los sueños que tienen los participantes. El objetivo es analizar los obstáculos que interfieren en la realización de dichos objetivos.
- b) A continuación se proyectara el video “El bambú japonés” <https://www.youtube.com/watch?v=Mt8CTu-Joew> al finalizar el video el psicólogo debe hacer una reflexión sobre el video, empezara diciendo lo siguiente: “Te invito a que pienses en cuáles son tus objetivos más ambiciosos, aquellos que siempre soñaste con lograr, y que evalúes las acciones que estás emprendiendo día a día.
- c) Los participantes deben escribir en una hoja sus objetivos y cinco acciones diarias que lo acerquen a su objetivo. El psicólogo debe indicar que si dejan de realizar las acciones es como dejar morir su objetivo y que solo a través de las acciones van llegar a lograr sus metas.
- d) Como cierre de sesión el psicólogo debe hacer una reflexión donde se debe hablar de la importancia de la disciplina y la constancia para cumplir nuestras metas.

---

## **SESIÓN 5: “Sentido del humor”**

---

### **Objetivo:**

- Fortalecer la reflexión en la solución de problemas, a través del sentido del humor, planteando conflictos para poder llegar a una inmediata solución.

**Tiempo:** 30 minutos

**Recursos:** Hojas, equipo multimedia

Se iniciara la actividad con la dinámica “Pantomima”, donde el mensaje se transmitirá con el movimiento del cuerpo y los gestos de la cara. La dramatización se realizará sin palabras, por lo que será necesario escoger con mucho cuidado las actitudes o reacciones que trasmitieran mejor el mensaje, así como el uso de gestos o movimientos conocidos por todos. Para esto el psicólogo le hace entrega de una tarjeta donde escribirán una situación o un hecho real y los invita a pasar al frente donde el participante debe encontrar una solución a dicho caso el cual será representado bajo la técnica de pantomima cada participante debe actuar por 5 minutos. Al finalizar las diferentes pantomimas el psicólogo debe hacer preguntas acerca de la forma en la que los participantes resolvieron los casos ¿si es o no la manera correcta de solucionarlos o como se debe resolver o sobrellevar la situación?

- a) A continuación se explica y se brinda información sobre el tema a tratar por medio de estrategias expositivas y visuales. Con ayuda de un video motivacional disponible en: “Carles Capdevila y educar con sentido del humor 2017” [https://www.youtube.com/watch?v=W\\_sLs1-pd44](https://www.youtube.com/watch?v=W_sLs1-pd44) se explicará el tema a tratar, se hará hincapié a la participación masiva de los participantes para enriquecer el tema. El tiempo estimado para trabajar el tema es de 40 minutos.
- b) Para finalizar la sesión los participantes deben hacer una lista que debe obtener en la mano del lado izquierdo 5 problemas por los que esté pasando en este momento, al lado derecho el participante debe enfocarse en cómo resolverá su problema con sentido del humor.

- c) Como cierre de sesión el psicólogo debe elaborar una lluvia de ideas acerca del video que se presentó se preguntara al grupo de participantes como se sienten si deciden ver sus problemas de forma diferente.

---

## SESION 6: “Si yo cambio, todo cambia”

---

**Objetivo:** Enseñar a lidiar con todos los cambios, como habilitar las alegrías y las tristezas en la vida.

**Tiempo:** 90 minutos

**Recursos:** Equipo multimedia

Se comenzará la sesión con la dinámica cuando “yo a la selva fui” el psicólogo dará las indicaciones los participantes deben ponerse en fila frente a ellos deben cantar lo siguiente: cuando yo a la selva fui vi un animal muy particular el psicólogo escogerá formas diferente por ejemplo: (con la mano arriba) los participantes deben imitar y cantar la consigna que el psicólogo les indique la dinámica se trabajar 30 minutos

- a) El psicólogo comenzará el tema de la sesión con la siguiente pregunta ¿eres ecuánime? El psicólogo debe orientar las respuestas hacia el tema de la sesión explicando a los participantes haciendo uso de material multimedia. Se proyectará un video disponible en: “Que es la Ecuanimidad” <https://www.youtube.com/watch?v=Wpz8Ra9rmGw>. Luego se hará preguntas y despejara toda duda que se presenten en los participantes.
- b) Como cierre de sesión los participantes deben recordar el trabajo hecho en la sesión anterior, así podrán realizar un análisis de cómo resolver las dificultades con buen humor para ello el psicólogo debe orientar a los participantes a comprender como ver la vida de una forma diferente, se debe reforzar que una persona resiliente son las que superan las experiencia dolosas y las convierten en triunfos. se termina la sesión con un fuerte aplauso hacia nosotros mismos.



---

## **SESIÓN 7: “Mi autoestima es única”**

---

### **Objetivo:**

- Enfocarse en lo valioso que es la vida y sobre todo aceptarnos tal cual somos, ya que cada persona es única y valiosa

**Tiempo:** 90 minutos

### **Recursos:**

- Equipo multimedia
- Hojas , lápiz

Iniciaremos la sesión con la dinámica “aficiones”. Antes de continuarse debe pedir sobre todo respeto y orden, ya que cada uno de los participantes dirá lo que más le gusta hacer, se espera que la persona se abra al contar sus experiencias. Todos los participantes deben contar sus historias y aficiones. Por último se reforzará con aplausos. Para esta dinámica se debe trabajar 30 minutos con la finalidad de que la gran mayoría de los participantes sean escuchados. Se debe desarrollar el auto concepto positivo y lo hará verbalizándolo y expresándolo públicamente

- a) A continuación el psicólogo inicia hablando del tema con una lluvia de ideas preguntando a los participantes que conocen sobre la autoestima, el psicólogo debe orientar las conversaciones hacia el tema central donde también debe tocar el auto concepto, autoconciencia y autoimagen, el psicólogo debe hacer uso de material de exposición
- b) Como segunda actividad el psicólogo repartirá a cada uno de las participantes hojas y lápiz. a continuación los participantes deben poner como título ¿cómo me ven los demás? El psicólogo debe supervisar discretamente la actividad de cada uno. Se aprovechará la ocasión para reafirmar y elogiar esa imagen valiosa en cada caso, animándole a tener fe consigo mismo.

- c) Para finalizar la sesión se proyectará el siguiente video disponible en:  
“Autoestima 2016” <https://www.youtube.com/watch?v=FqGR7Qgj7I&t=82s>.  
El psicólogo debe hacer preguntas acerca de lo observado y llegar a las conclusiones junto con los participantes.
- d) Indicar para la siguiente fecha traer todos unos regalos como muestra de última sesión.

---

## **SESIÓN 8: “Amigo secreto, reforzando lo aprendido”**

---

**Objetivo:** Recordar y practicar lo enseñado durante todas las sesiones del taller, esperando buenos resultados.

**Tiempo:** 90 minutos

**Recursos:**

Se da inicio a la sesión con el amigo secreto en esta sesión los participantes deben descubrir quién es su amigo secreto, los participantes deben formar un círculo, se escogerá a un participante que debe salir al centro y decir las características de su amigo secreto. Luego se acercará a él y le dará un obsequio y así se debe seguir con todos hasta que todos descubran quien es su amigo secreto.

- a) Como última actividad el psicólogo debe empezar haciendo un recorrido de los temas trabajados durante todo el tiempo que han pasado junto a sus participantes, el psicólogo debe tratar tema por tema orientado la conversación y haciendo que los asistentes participen expresando sus ideas y aprendizajes.
- b) Para finalizar la sesión se conversará con todos acerca de las opiniones que han tenido sobre el taller, que les ha gustado más, que se llevan de bueno para el proceso de la vida.

- c) La idea es que todos los participantes se suelten y resalte la confianza que se ha podido generar en el grupo en el transcurso de las sesiones.
- d) Entrega del obsequio a su amigo secreto
- e) Por último se tomará una pequeña encuesta para saber si fue satisfactorio para los pacientes la asistencia al taller presentado. (Ver Anexo).

## Referencias Bibliográficas

- Alpiste, L. D. (2017). *Resiliencia en alumnas becadas de un Instituto Superior Tecnológico de Secretariado en Bellavista – Callao, 2017* (trabajo de suficiencia profesional). Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1368/TRAB.SUFIC.PROF.%20ALPISTE%20GARC%C3%8DA%20LINDSAY%20DIANA.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Barak, V. I. (2017). *La resiliencia como eje del desarrollo de los integrantes del Voluntariado de la parroquia “El Espíritu Santo” de Manchay, centro poblado de Lima Este* (trabajo de suficiencia profesional). Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1369/TRAB.SUFIC.PROF.%20BARAK%20PASTOR%2c%20VALIA%20ISABEL.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3), 125-146. Recuperado de <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/4024/3878>
- Cardozo, G. y Alderete, A. M. (2009). Adolescentes en riesgo psicosocial y resiliencia. *Psicología desde el Caribe*, 23, 148-182. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/n23/n23a09.pdf>
- Castilla-Cabello, H. (2014). *Manual de la escala de resiliencia de Wagnild y Young*. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/369751549/MANUAL-ESCALA-DE-RESILIENCIA-pdf>
- Castilla-Cabello, H. (2016). Validez y confiabilidad de la Escala de Resiliencia (Scale Resilience) en una muestra de estudiantes y adultos de la Ciudad de Lima. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 5(1), 121-136. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/308893119\\_Validez\\_y\\_confiabilidad](https://www.researchgate.net/publication/308893119_Validez_y_confiabilidad)

ad\_de\_la\_Escala\_de\_Resiliencia\_Scale\_Resilience\_en\_una\_muestra\_de\_estudiantes\_y\_adultos\_de\_la\_Ciudad\_de\_Lima\_VValidity\_and\_reliability\_of\_the\_Scale\_Resilience\_in\_a\_sample\_of\_studen

CHV Noticias. (Setiembre, 2017). *Dos hermanos son asesinados en Isla de Maipo por venganza*. Recuperado de <http://www.chvnoticias.cl/nacional/dos-hermanos-son-asesinados-en-isla-de-maipo-por-venganza/2017-09-30/221114.html>

Consuegra, N. (2010). *Diccionario de psicología*. Bogotá, Colombia: ECOE Ediciones.

Crombie, P., López, M. J., Mesa, M. C. y Samper, L. (2015). *Adaptación de la escala de resiliencia de Wagnild y Young*. Universidad de los Andes. Recuperado de [https://issuu.com/samperlina/docs/adaptaci\\_\\_n\\_de\\_la\\_escalade\\_resilie](https://issuu.com/samperlina/docs/adaptaci__n_de_la_escalade_resilie)

Del Águila, G. (2017). *Nivel de resiliencia en pacientes que reciben tratamiento oncológico en el Hospital Central de Policía 'Luis, N. Sáenz' en Lima* (trabajo de suficiencia profesional). Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1828/TRAB.SUF.PROF.%20GABRIELA%20DEL%20%C3%81GUILA%20TAFUR.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Diario Del Sur. (Febrero, 2018). *Descubrió fotos de joven desnuda en el celular de su esposo y ¡Así fue su venganza!* Recuperado de <http://diariodelsur.com.co/noticias/vida-moderna/descubrio-fotos-de-joven-desnuda-en-el-celular-de-su-esposo-395009>

El peruano. (ed.). (2018). *Ciudades y comunidades resilientes*. Recuperado de <http://www.elperuano.pe/noticia-ciudades-y-comunidades-resilientes-62694.aspx>

Estefó, M. N. (2011). Factores resilientes en adultos jóvenes de 25 a 30 años pertenecientes a la Universidad Abierta Interamericana, en Rosario, Santa

Fe (tesis de grado). Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC102409.pdf>

Flores, M. S. (2008). *Resiliencia y proyecto de vida en estudiantes del tercer año de secundaria de la UGEL 03* (tesis de maestría). Recuperado de [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/621/Flores\\_cm.pdf;jsessionid=DCA018D8BC8F28EC9DCDBFE53FF8155D?sequence=1](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/621/Flores_cm.pdf;jsessionid=DCA018D8BC8F28EC9DCDBFE53FF8155D?sequence=1)

García-Vesga, M. C. y Domínguez, E. (2012). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 63-77. Recuperado de <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/alianza-cinde-umz/20140710045502/art.MariaCristinaGarciaV..pdf>

Giusti, E. (2009). Descubriendo las fortalezas y Construcción de Resiliencia con Terapia Cognitiva: Un Modelo en 4 pasos. *Psicodebate*, 9, 105-125. Recuperado de <https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/411>

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (ed.). (2014). *Metodología de la Investigación*. Distrito Federal, México: Interamericana Editores S.A.

Infante, F. (2005). La resiliencia como proceso una revisión de la literatura reciente. E. N. Suarez-Ojeda, A. Melillo, E. H. Grotberg y M. Alchourrón (ed.). *Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas*. Recuperado de [http://www.bibliopsi.org/docs/carreras/obligatorias/CFP/trabajo/filippi/Trabajo%20Filippi%20Teoricos%20Parte%203/Melillo,%20A.%20&%20Suarez%20Ojeda,%20E.%20N.%20\(Comp.\).%20\(2001\).%20La%20resiliencia%20como%20proceso%20una%20revision%20de%20la%20literatura%20reciente.%20\(31-53\).pdf](http://www.bibliopsi.org/docs/carreras/obligatorias/CFP/trabajo/filippi/Trabajo%20Filippi%20Teoricos%20Parte%203/Melillo,%20A.%20&%20Suarez%20Ojeda,%20E.%20N.%20(Comp.).%20(2001).%20La%20resiliencia%20como%20proceso%20una%20revision%20de%20la%20literatura%20reciente.%20(31-53).pdf)

Lahey, B. B. & Kazdin, A. E. (1985). *Advances in Clinical Child Psychology*. New Yor, USA: Plenum Press.

- Mckay, M., Davis, M. y Fanning, P. (1985). *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*. Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca S. A.
- Melillo, A. y Suarez-Ojeda, E. N. (Comp.). (2001). La resiliencia como proceso una revisión de la literatura reciente. (31-53).
- Ministerio de Salud (2016). *Cómo afrontar el duelo ante la muerte de un ser querido*. Recuperado de <http://www.minsa.gob.pe/?op=51&nota=22005>
- Muños-Najar, T. (2012). *Morir de amor: Un reportaje sobre feminicidio en el Perú*. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=-PE-DgAAQBAJ&pg=PT16&lpg=PT16&dq=despecho+venganza+muerde+Peru&source=bl&ots=-d5NoaNIMb&sig=gpPip8-C7mUsjQHmqjMHO4PqNeU&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwie-PXmi8zZAUC4VMKHdMwCVAQ6AEIYjAL#v=onepage&q=despecho%20venganza%20muerde%20Peru&f=false>
- Neeman, M. (2009). *Developing Resilience: A cognitive behavioral approach*. New York, USA: Routledge.
- Novella, A. (2002). *Escala de Resiliencia*. Lima, Perú.
- Perú21. (Julio, 2017). *A los 17 años se convirtió en asesino solo por venganza*. Recuperado de <https://peru21.pe/lima/17-anos-convirtio-asesino-venganza-video-89721>
- Real Academia Española. (2017). *Diccionario*. España: RAE.
- RPP. (Abril, 2016). *Padre que buscaba venganza por muerte de hijo fue liberado*. Recuperado de <https://elcomercio.pe/lima/padre-buscaba-venganza-muerte-hijo-liberado-191046>
- RPP. (Junio, 2014). *Trujillo: asesinan a joven de 15 años por presunta venganza*. Recuperado de <http://rpp.pe/peru/actualidad/trujillo-asesinan-a-joven-de-15-anos-por-presunta-venganza-noticia-700281>

- RPP. (Agosto, 2012). *Crímenes pasionales: “Si no eres mía, no lo serás de nadie”*. Recuperado de <http://rpp.pe/lima/actualidad/crimenes-pasionales-si-no-eres-mia-no-lo-seras-de-nadie-noticia-511528>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(6), 1069-1081. Recuperado de [https://prod-edxapp.edx-cdn.org/assets/courseware/v1/2bc9b9a909dd5508f63170f323d63ea1/asset-v1:UTArlingtonX+LINK.BW.1x+3T2017+type@asset+block/W1\\_Ryff\\_\\_1989\\_\\_psychological\\_well-being.pdf](https://prod-edxapp.edx-cdn.org/assets/courseware/v1/2bc9b9a909dd5508f63170f323d63ea1/asset-v1:UTArlingtonX+LINK.BW.1x+3T2017+type@asset+block/W1_Ryff__1989__psychological_well-being.pdf)
- Saavedra, E. y Villalta, M. (2008). Medición de las características resilientes, un estudio comparativo en personas entre 15 a 65 años. *LIBERABIT*, 14, 31-40. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v14n14/a05v14n14.pdf>
- Saavedra, E., Castro, A. y Inostroza, A. (2012). Niveles de resiliencia en adultos diagnosticados con y sin depresión. *Revista Pequén*, 2(1), 161-184. Recuperado de <http://revistas.ubiobio.cl/index.php/RP/article/view/1839/1783>
- Salgado, A. C. (2005). Métodos e instrumentos para medir la resiliencia: Una alternativa peruana. *LIBERABIT*, 11, 41-48. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/liberabit/v11n11/v11n11a06.pdf>
- Sánchez, H. y Reyes, C. (ed.). (2006). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Lima, Perú: Visión Universitaria.
- Silva, D. y Glaz, C. (2006). Resiliencia y aprendizaje en sectores populares. *Revista iberoamericana de Educación*, 40, 3-25. Recuperado de [https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:bfo2doq4mR4J:scholar.google.com/+Resiliencia+problema&hl=es&as\\_sdt=0,5](https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:bfo2doq4mR4J:scholar.google.com/+Resiliencia+problema&hl=es&as_sdt=0,5)




- Silva, R. (2012). *Resiliencia en estudiantes del V ciclo de educación primaria de una Institución Educativa del Callao* (tesis de grado). Recuperado de [http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/123456789/1327/1/2012\\_Silva\\_Resiliencia%20en%20estudiantes%20del%20V%20ciclo%20de%20educaci%C3%B3n%20primaria%20de%20una%20instituci%C3%B3n%20educativo%20del%20Callao.pdf](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/123456789/1327/1/2012_Silva_Resiliencia%20en%20estudiantes%20del%20V%20ciclo%20de%20educaci%C3%B3n%20primaria%20de%20una%20instituci%C3%B3n%20educativo%20del%20Callao.pdf)
- Soto, M., Valdez, L. M., Morales, D. y Bernal, N. (2015). Niveles de resiliencia, adaptación y duelo en padres de familia ante la discapacidad. *Revista Mexicana de Medicina Física y Rehabilitación*, 27(2), 40-43. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/fisica/mf-2015/mf152b.pdf>
- Southwick, S. M., Litz, B. T., Charney, D. & Friedman, M. J. (2011). *Resilience and mental health: Challenges Across the Lifespan*. New York, USA: Cambridge University Press.
- UNESCO (2017). *Talleres de Arte Terapia ayudarán a desarrollar capacidades de resiliencia en niños y niñas de Piura*. Recuperado de [http://www.unesco.org/new/es/lima/communities/single-view/news/talleres\\_de\\_arte\\_terapia\\_ayudaran\\_a\\_desarrollar\\_capacidades/](http://www.unesco.org/new/es/lima/communities/single-view/news/talleres_de_arte_terapia_ayudaran_a_desarrollar_capacidades/)
- Vera, B., Carbelo, B. y Veina, M. L. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: Resiliencia y crecimiento postraumático. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 40-49. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/778/77827106.pdf>
- Zayas, E. L.-B. (1998). *Las historias de vida y la investigación biograficas*. España: Universidad Nacional de educación a distancia, UNED.

## ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problema de investigación	Objetivo	Variable	Dimensiones	Metodología
<b>Problema general</b>	<b>Objetivo general</b>	<b>Variable: Resiliencia</b>  Resiliencia es “la capacidad de prevalecer, crecer, ser fuerte y hasta triunfar a pesar de las adversidades. Caracteriza a aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos.” (Salgado, 2005, p.41).	1.Confianza y sentirse bien solo. 2.Perseverancia. 3.Ecuanimidad. 4.Aceptación de uno mismo.	<b>Enfoque:</b> Cuantitativo  <b>Tipo:</b> Descriptivo  <b>Diseño:</b> No experimental corte transversal  <b>Población:</b> congregantes activos de la iglesia Monte de los Olivos en el distrito de Cercado de Lima.  <b>Muestra:</b> 70 congregantes entre hombres y mujeres.  <b>Instrumento:</b> Escala de Resiliencia Wagnild & Young (1993)
¿Cuál es el nivel de resiliencia en los congregantes de la Iglesia Monte de los Olivos cercado de Lima, 2018?	Determinar el nivel de resiliencia en los congregantes de la iglesia Monte de Los Olivos cercado de Lima, 2018			
<b>Problema específico</b>	<b>Objetivos específicos</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es el nivel de la dimensión Confianza y sentirse bien solo de los congregantes de la iglesia Los Olivos?</li> <li>• ¿Cuál es el nivel de la dimensión Perseverancia de los congregantes de la iglesia Los Olivos?</li> <li>• ¿Cuál es el nivel de la dimensión Ecuanimidad de los congregantes de la iglesia Los Olivos?</li> <li>• ¿Cuál es el nivel de la dimensión Aceptación de uno mismo de los congregantes de la iglesia Los Olivos?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar el nivel de la dimensión Confianza y sentirse bien solo de los congregantes de la iglesia Los Olivos.</li> <li>• Conocer el nivel de la dimensión Perseverancia de los congregantes de la iglesia Los Olivos.</li> <li>• Identificar el nivel de la dimensión Ecuanimidad de los congregantes de la iglesia Los Olivos.</li> <li>• Precisar el nivel de la dimensión Aceptación de uno mismo de los congregantes de la iglesia Los Olivos.</li> </ul>			

## Anexo 2: Carta de Presentación



Universidad  
**Inca Garcilaso de la Vega**  
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas  
Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 22 de Marzo del 2018


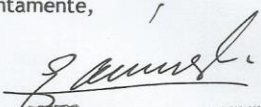
Carta N° 738-2018-DFPTS

Pastor  
**TOMAS CISNEROS GRADOS**  
**IGLESIA MONTE DE LOS OLIVOS**  
Presente.-

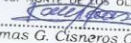

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Milagros Soledad CUCHO MORTACERO**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 47-739107 quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,



Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS  
Decano (e)  
Facultad de Psicología y Trabajo Social



ASAMBLEAS DE DIOS DEL PERU  
IG. MONTE DE LOS OLIVOS  
Tomas G. Cisneros Grados  
Pastor

RGS/erh  
Id. 846160

Av. Petit Thouars 248, Lima  
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304  
E-mail: psic-soc@uigv.edu.pe

### Anexo 3: Escala de Resiliencia de Wagnild & Young

#### ESCALA DE RESILIENCIA

Edad:

Sexo:

Grado de instrucción:



#### Instrucciones:

A continuación, encontrará una serie de frases que te permitirán pensar acerca de su forma de ser. Deseamos que conteste a cada una de las siguientes afirmaciones y marque la respuesta con un aspa (X), que describa mejor cuál es su forma habitual de actuar y pensar. Siendo las alternativas de respuesta:

Totalmente en desacuerdo (TD)  
Desacuerdo (D)  
Algo en desacuerdo (AD)  
Ni en desacuerdo ni de acuerdo (¿?)  
Algo de acuerdo (AA)  
Acuerdo (A)  
Totalmente de acuerdo (TA)

		TD	D	AD	¿?	AA	A	TA
1	Cuando planeo algo lo realizo.							
2	Generalmente me las arreglo de una manera u otra.							
3	Dependo más de mí mismo que de otras personas							
4	Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.							
5	Puedo estar solo si tengo que hacerlo							
6	Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida							
7	Soy amigo de mí mismo							
8	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.							
9	Soy decidido.							
10	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.							
11	Tengo autodisciplina							
12	Me mantengo interesado en las cosas							
13	Por lo general, encuentro algo de qué reírme							
14	El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.							
15	En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.							
16	Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.							
17	Mi vida tiene significado.							
18	Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida.							
19	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.							
20	Acepto que hay personas a las que no les agrado.							

#### Anexo 4: Validez de constructo mediante correlaciones

##### Validez de constructo a través de correlación elemento-total

	Resiliencia	Confianza y sentirse bien solo	Perseverancia	Ecuanimidad	Aceptación de uno mismo
Resiliencia	1				
Confianza y sentirse bien solo	.928**	1			
Perseverancia	.775**	.595**	1		
Ecuanimidad	.654**	.407**	.591**	1	
Aceptación de uno mismo	.737**	.642**	.471**	.498**	1

\*\* p<.01

## **Anexo 5: Consistencia interna de la escala**

### **Escala Resiliencia**

Alfa de Cronbach	N de elementos
,871	20

### **Confianza y sentirse bien solo**

Alfa de Cronbach	N de elementos
,826	10

### **Perseverancia**

Alfa de Cronbach	N de elementos
,700	5

### **Ecuanimidad**

Alfa de Cronbach	N de elementos
,540	3

### **Aceptación a uno mismo**

Alfa de Cronbach	N de elementos
,477	2

**Anexo 6: Baremos percentilares según muestra piloto con mismas características de la población**

Estadísticos						
		Resiliencia general	Confianza y sentirse bien solo	Perseverancia	Ecuanimidad	Aceptación de uno mismo
N	Válido	16	16	16	16	16
	Perdidos	0	0	0	0	0
Media		116.88	56.81	31.81	16.69	11.56
Desviación estándar		16.041	10.759	2.228	3.156	2.366
Mínimo		74	26	27	10	6
Máximo		140	70	35	21	14
Percentiles	5	74.00	26.00	27.00	10.00	6.00
	10	-	-	-	-	-
	15	-	-	-	-	-
	20	-	-	-	-	-
	25	-	-	-	-	-
	30	112.10	54.10	31.00	16.10	10
	35	-	54.95	31.02	16.95	11.95
	40	113.80	-	-	-	-
	45	-	-	-	-	-
	50	119.50	59.00	34.00	20.00	12.00
	55	121.70	60.70	35.00	-	13.02
	60	-	-	-	21.00	-
	65	-	-	-	-	-
	70	125.90	64.00	37.00	24.90	15.00
	75	127.50	65.00	-	25.00	16.00
	80	-	-	38.20	-	-
	85	-	-	-	-	-
	90	136.50	67.90	42.32	28.00	18.03

## Anexo 7. Encuesta del Programa de intervención

### ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DEL TALLER RECIBIDO

La presente encuesta, tiene como objetivo conocer la opinión de los participantes respecto al desarrollo del taller y sobre el resultado del mismo.

Encuesta N° \_\_\_\_\_

**Taller:** “Fomentando la Resiliencia”

**Marque con una “X” la opción elegida**

<b>EVALUACIÓN DEL Capacitador 1</b>		<b>Muy Bueno</b>	<b>Bueno</b>	<b>Regular</b>	<b>Malo</b>
<b>Nombre:</b>					
<b>1</b>	Grado percibido de dominio del tema				
<b>2</b>	Claridad en la transmisión de los conocimientos				
<b>3</b>	Fomento a la participación de los asistentes				
<b>EVALUACIÓN DEL capacitador 2</b>		<b>Muy Bueno</b>	<b>Bueno</b>	<b>Regular</b>	<b>Malo</b>
<b>1</b>	Grado percibido de dominio del tema				
<b>2</b>	Claridad en la transmisión de los conocimientos				
<b>3</b>	Fomento a la participación de los asistentes				
<b>EVALUACIÓN DE LOS CONTENIDOS DESARROLLADOS</b>		<b>Muy Bueno</b>	<b>Bueno</b>	<b>Regular</b>	<b>Malo</b>
<b>1</b>	Grado de relevancia para la actividad				



<b>2</b>	Aplicabilidad directa al ámbito de trabajo				
<b>3</b>	Distribución/ordenamiento de los temas				
<b>4</b>	Profundidad/integridad en el tratamiento				
<b>5</b>	Adecuación de la metodología de trabajo aplicada				
<b>EVALUACIÓN DE LOS MATERIALES DE APOYO</b>		<b>Muy Bueno</b>	<b>Bueno</b>	<b>Regular</b>	<b>Malo</b>
<b>1</b>	Presentación/diseño general				
<b>2</b>	Adecuación/pertinencia a la capacitación ofrecida				
<b>3</b>	Extensión y detalle de la documentación recibida				
<b>EVALUACIÓN GENERAL DEL CURSO</b>		<b>Muy Bueno</b>	<b>Bueno</b>	<b>Regular</b>	<b>Malo</b>
<b>1</b>	Entorno de trabajo				
<b>2</b>	Dinámica general aplicada				
<b>3</b>	Nivel de satisfacción con la actividad				
<b>Comentarios:</b>					

**Muchas gracias por su colaboración**



## Plagiarism Checker X Originality Report

**Plagiarism Quantity: 24%**

Date septiembre 23, 2018

Words 38 Plagiarized Words / Total 151 Words

Remarks Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

---

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y  
TRABAJO SOCIAL / Trabajo de Suficiencia Profesional / Resiliencia en los  
congregantes de la Iglesia Monte de los Olivos cercado de Lima, 2018 / Para  
optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología por Bachiller Milagros  
Soledad Cucho Mortacero – Lima Perú – 2018.

## Trabajo de Suficiencia Profesional

Recibidos



Milagros Cucho

7 sept.

Buenas tardes profesor Ramos le adjunto  
todo mi documento ya esta incluido to...



FERNANDO RAMOS

para mí

10 sept. [Ver detalles](#)



Buenas noches

SU TESIS ESTA APROBADA

Mg. Fernando Ramos Ramos

---

**De:** Milagros Cucho

[<milagros.scm.29@gmail.com>](mailto:milagros.scm.29@gmail.com)

**Enviado:** viernes, 7 de setiembre de 2018 12:21

**Para:** [framos1813@hotmail.com](mailto:framos1813@hotmail.com); Milagros  
Cucho